THE RECOVERY KERNEL

[池智能系列]

移動。

節慶和俱樂部舞蹈指南。

[[電話。你已經知道你在哪]]

無需任何正式的舞蹈課程。

沒有高低起伏的地形。

沒有蝴蝶在風車上飛舞的景象。

沒有像 MTV 那樣的髮型回潮。

[個基礎]

[[BPM]]

[探戈和恰恰舞中借用的動作]

[及那條能解決一切問題的規則]

本指南存在的理由。

THE CENTURION：毒品並不能讓你成為更好的舞者。它們只是讓你不在乎自己跳得不好。

對於不使用藥物的人來說，有兩件事會讓派對氣氛降到谷底。第一是手機。第二是這種私下的想法：認為每個人都懂得跳舞，而自己卻不懂。

兩者都可以解決。手機問題的解決方法在於了解如何運用你的雙手。至於「跳舞」的問題，只要理解大多數人在舞池裡只做三件事，而這三件事如果帶有目的性並與音樂相符，就已經足夠構成真正的舞蹈。

藥物無法解決「不知道該怎麼做」的問題。它們只能解決「不在乎自己不知道該怎麼做」的問題。這就是 MDMA 的社交抑制和酒精對皮質-邊緣系統的鎮靜作用的藥理學現實。讓舞池感覺像一個試鏡的地方，是源於自我意識；而這種自我意識在服用藥物時會消失，但在清醒後又會回來。Recovery Kernel 的方法：為身體提供真正的工具，讓自我意識無從發揮。

無聊也是一個真實的問題。存在一種特定的「悶」的感覺——等待高潮來臨、等待人群氣氛升溫、等待對面那個人看過來，而手機或藥物就成了唯一的選擇。跳舞是另一個答案。積極地用身體與音樂互動，實際上比使用手機更有趣。這份指南為這種互動提供了一個框架。

SECTION 0

跳舞前：先了解環境。

[中漫] · [氣和二氧化] · [分補] · [□□□] · [隊等候]

在進入房間之前，先仔細觀察環境。

[□□]時，五分鐘的簡介可以避免日後一小時的困擾。了解通風口的位置。了解水源的位置。知道何時身體需要一些音樂無法提供的東西，該去哪[□□]

到達時的應對流程：首先，先觀察整個房間。

THE CENTURION：每一位飛行員都會在起飛前檢查飛機。每一位水手都會檢查海圖。請仔細巡視場地。

抵达任何节庆场地、俱乐部或活动场所的第一个步骤，不是去酒吧，也不是去找舞池，更不是查看有哪些表演者。而是有意识地沿着整个空间的边缘走一圈。这只需要五分钟。它能提供的信息，一旦场地变得拥挤、灯光变暗，或者当你的身体状态发生变化时，就很难获得或难以收集。

這不是妄想。這是應對準備——每個經驗豐富的旅客在新的飯店都會做的事情，每位飛行員在起飛前都會做的事情，以及每位水手在離開港口前都會做的事情。 在需要緊急導航之前，先了解地理環境。

五點定向行走法。

點。	要尋找和記住的事項： * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】	為什麼這很重要？
1. 緊急出口。	清點它們。注意它們在舞池中的位置，與您可能的位置相對應。從舞池的任何一點都應該至少能看到兩個。請注意，它們是帶有警報裝置的（它們是），因此在非緊急情況下不應使用它們——但了解它們的位置很重要。	在人群緊急情況下——例如火災、恐慌或擁擠——人們的自然反應是朝向出口移動。然而，入口通常是最危險的地方。了解替代出口的位置，才能讓你擺脫群眾的本能反應，做出自己的判斷。
醫療/急救站。	通常位於主要入口附近、休息區附近，或有明顯標示。在大型活動中，它可能是一個帳篷或一個明確標記的區域。在夜店裡，它經常由促銷人員聘用的急救人員在門口值班。請注意它的位置，即使您沒有打算使用它。	如果您或您的同伴需要醫療協助，在擁擠的場地中尋求醫療站並不是一個理想的時機。請在場地較為安靜且您清醒時，先找到醫療站的位置。

3. □□□	□□□□

氧氣/二氧化碳問題：為什麼人群密度會影響您的感受。

THE CENTURION：頭痛不一定總是來自藥物。有時候，是空氣造成的。

正常空氣中大約含有 0.04% 的二氧化碳（每百萬份中有 400 份）。在通風良好的場所，即使人潮眾多，CO_2 的濃度通常仍維持在這個水平。但在通風不良的室內空間——特別是地下室、低天花板的房間，或任何空氣流通設計不足以應付人潮的場所——由於人群呼氣，CO_2 濃度會逐漸升高。

二氧化碳濃度。	在活動中發生的情況。	身體會發生什麼事?
400–800 ppm（正常戶外環境/通風良好）。	戶外音樂節舞台。 具有良好通風系統的室內場地。 靠近門口和外部牆壁的位置。 靠近 DJ 台（通常設計上具有更好的通風）。	正常。二氧化碳本身不會對認知或生理機能產生影響。
800–2000 ppm（室內使用区域）	任何室內場地，若人潮擁擠且通風不良。例如：大多數夜店在尖峰時段的舞池中央區域。	在 1000 ppm 的濃度下：受控研究中已記錄到輕微的認知影響，例如決策速度略慢。 在 1500–2000 ppm 的濃度下：容易出現頭痛，且疲勞感略有增加。 這些影響可能很微妙，但會因脫水、高溫和藥物暴露而加劇。
2000–5000 ppm（通风不良，人群拥挤）	地下室場地已滿員。通風不良的房間。在室內活動中，位於人群密集的中心區域。任何有牆壁或天花板出現因人群濕氣而產生的水汽凝結的場所。	頭痛出現得比預期更快。眩暈感似乎與情況不符。判斷力受損，感覺與藥物影響不同。呼吸頻率增加。疲勞感出現在身體活動量不足的情況下。這些症狀經常被歸因於某些物質——但可能與空氣有關。
5000 ppm 以上（不安全——罕見但可能）。	通風不良的狹小空間，特別是擁擠不堪的地窖房間。這在專業經營的場館中不常見，但在未經授權或管理不善的活動中偶爾會發生。	明顯的頭暈、呼吸困難、心跳加速、判斷力下降。這是一個場地問題，需要立即離開。如果您附近有多人同時出現這些症狀：可能是空氣問題，而非僅僅是藥物本身。

如何在任何場所找到更好的空氣

* 檢查通風系統。
* 使用空氣淨化器。
* 打開窗戶。
* 添加植物。
* 避免吸煙。
* 清潔定期。
* 考慮專業的空氣質量測試。

您無法改變場地的通風系統。您可以選擇站在空氣流通較好的位置：

- 在 DJ 台附近，場地必須確保 DJ 免受長時間的高溫和二氧化碳的影響。DJ 位置附近的通風通常比舞池中心區域更好。
- 在靠近外牆的區域，二氧化碳濃度傾向於集中在房間中心，並向進入空氣的牆壁擴散。位於舞池邊緣，靠近外牆的區域，其空氣品質通常比房間中心好。
- 靠近連接到其他空間的門口——每個相連的空間都提供空氣交換通道。房間之間的區域比任何一個房間的內部空氣質量更好。

- □□□□

補水距離地圖。

THE CENTURION：事先規劃路線，以備不時之需。真正需要時，再走那條路。

補水地圖既實用又具體。在場地巡視期間，請親自前往並實際走過以下地點，這樣你才能真正熟悉路線，而不僅僅是在腦海中想像：

車站	以下是散步時需要注意的事項： * 安全第一。 * 注意周圍環境。 * 穿著合適的鞋子和衣服。 * 攜帶水和其他必需品。 * 告知他人您的行蹤。 * 尊重自然環境。	計時策略。
免費飲用水 / 飲水站	地點。到達時是否有排隊（早：短；高峰期：長）。是否有多個取水點或只有一個。水是否是冷的。是否需要自備杯子或其他容器。	主動補充水分，在感到口渴之前就開始。在嘈雜、炎熱的活動中，口渴感通常會比較晚出現。活動期間，目標是每小時飲用 500 毫升的水，並加入電解質。不要等到口腔乾燥才去喝水。
距離您舞池位置最近的吧台。	哪個酒吧從您喜歡的位置步行距離最短？ 哪個酒吧提供的無酒精飲品選擇最多且最可靠？ 哪個酒吧在什麼時段排隊人潮最少（通常各家酒吧的排隊長度不同）？	水分補給夥伴制度：一人負責在舞池中維持位置，另一人去吧台取水。在高峰期排隊時間到來之前，就先確立好這個安排。如果在表演的高潮時段離開舞池去排隊取水，就會錯過最佳時機。規劃水分補給的時間，最好是在歌曲之間的轉換或當音樂節奏放緩的時候。
廁所（排尿）	兩個洗手間（如果有的話）。從舞池到洗手間的距離（實際計算步數）。在晚上高峰時段（通常為凌晨 1 點至 3 點）排隊等候的時間。	服用 MDMA、利尿劑或大量飲水時，時間壓力確實存在。了解去廁所的路線是走樓梯 45 秒，還是穿過人群 3 分鐘，可以幫助你做出理性的決定，而不是在緊急情況下倉促行動。
休息區。	如果有的話，請提供休息區的位置。 吸菸區以及是否有座位。 任何長椅或平台的位置。 從主要舞池到這些地點的距離和路線。	身體需要主動地獲得休息。 來自舞蹈指南的第 6 節：在高度強度的運動中，身體正在進行實際的工作。 每隔 90 分鐘的跳舞時間，安排 10 分鐘的休息。 在需要休息之前，先預先計畫好休息地點。

「步數」方法。

在演練時，親自走過路線，並計算從你預定的舞池位置到每個站點的步數。這不是因為你會記得確切的數字，而是因為實際行走這個動作會將路線儲存在你的肌肉記憶中。當你在活動進行到第三小時，處於某種狀態，並且身處昏暗擁擠的場地時，你的雙腳會記住路線，即使你的意識導航能力較差。

- 水：____ 步距離我的位置。方向：____
- 浴室（附近）：____ 步。方向：____
- 浴室（替代方案）：____ 步。方向：____
- 休息區：____ 步。方向：____
- 醫療站：____ 步。方向：____

- [illegible]___ [illegible]___

[illegible]
[illegible]

主動休息與被動崩潰。

THE CENTURION：在必須行動之前休息的身體，就是會跳舞直到黎明的身體。

《移動指南》的第 6 節闡述了持續跳舞所需要的卡路里和生理需求。當身體完全投入——例如跳躍、雙步或跺腳時，身體正在以中等到高強度的水平運作。大多數人的錯誤是，他們會繼續以這種強度運動，直到身體迫使自己停止，而不是在那個時候選擇休息。

反應性休息（大多數人採用的方式）。	主動休息（身體所偏好的方式）。
跳舞直到腿部感到疼痛。忽略腿部的感覺。繼續跳舞。腿部的感覺會變得更加明顯。最終，身體會發出警告——需要立即停止並坐下，可能會感到頭暈、電解質耗盡導致抽筋，或者單純無法再繼續。坐下的行為是為了緩解不適，而不是維持體力。	每隔 60-90 分鐘的活躍跳舞，請安排 10 分鐘的休息時間。在身體發出疲勞訊號之前，離開舞池。坐下。補充電解質。吃掉背包裡的香蕉。在音樂再次達到高潮前回到舞池。休息是一種工具，而不是失敗的象徵。

放鬆休息區：在有提供此設施的場館中，放鬆休息區不是您結束活動時才去的地方。它是您在返回主舞池前，可以待 **10** 分鐘的地方。許多場館會刻意將放鬆休息區的音量和溫度調低。與在舞池邊緣相比，在放鬆休息區每分鐘的生理恢復速度更快。

戶外區域：吸菸區或戶外露台通常是大多數俱樂部提供的最理想的恢復環境。與任何室內空間相比，它具有更低的二氧化碳濃度、更低的溫度和更小的體積。在第三小時待在戶外 **10** 分鐘，往往能決定您是否能夠堅持到早上 **8** 點，或者只能在下午 **3** 點離開。

休息時間：這個活動並不需要停止對話、暫停交流，也不會降低體驗的品質。在節慶活動中，最令人難忘的對話往往發生在休息的時候。那些已經跳舞四個小時的人，一定有很多想說的事情，而休息區就是他們分享這些想法的地方。

Conga 線：偉大的平等工具。

THE CENTURION —— 這是一個舞蹈，因為每個人都在一起跳，所以幾乎不可能有人會獨自跳它。

到目前為止，本指南的內容都著重於個人的舞蹈技巧和在舞池中的自信。但「康加線」是個例外。它不需要任何個人的技巧。它的結構本身就具有包容性。它自然地跨越舞池中的所有社交障礙。而且，它帶來的快樂感與其他任何舞池體驗都截然不同。

Conga 舞並非一種復古的噱頭。它是舞池中最有效的社交方式，其目的在於將那些還沒有加入跳舞的人們帶入到舞池中。

機制——簡單至上。

步法。

1. 向前邁出一步，用右腳。
2. 前進：用左腳向前跨一步。
3. 踢：右腳輕微地向外側踢出（不要太高，而是以膝蓋高度左右方向輕輕一掃）。
4. 向前跨一步，用左腳。
5. 向前邁步，用右腳。
6. 左腳輕微地向外側踢出。
7. 步，步，踢；
   步，步，踢。

   在四分音符的音樂中：
   在 1 拍時踏出一步，
   在 2 拍時踏出一步，
   在 3 拍時踢出一腳，
   在 4 拍時踏出一步，
   在 1 拍時踏出一步，
   在 2 拍時踢出一腳。

手的位置：放在前方的人的腰部或臀部，而不是肩膀（不稳定），也不是脖子（不舒服）。双手轻轻地放在腰部的两侧。不需要抓握。这种连接是存在感，而不是紧抱。

隊伍的最前面的人決定方向。其他隊員跟隨其後。方向可能在任何時候改變——領頭者通過身體動作來指示方向。所有其他人都要跟隨。除了跟隨腳步之外，不需要任何同步。

加入：可以隨時在隊伍的任何一端加入 **Conga** 線。移動到隊伍的一側，走到最後一個人後面，握住手。你已經加入了。隊伍不會停止、減速或對你的加入表示確認——它只是會變得更長。

社交功能：**Conga** 的實際作用。

舞池問題。	如何解決 **Conga** 問題?	在節慶的背景下，這點很重要。

站在一旁，手持手機的人——他們想參與其中，但不知道該如何進入舞池。	隊伍可以穿梭於場地邊緣，接走手持電話的人，並將他們帶入舞蹈中，而無需他們做出任何決定。邀請是實體的——隊伍中排在他們前面的人發出的邀請——所需承諾的程度很小。	融入，不強制要求。康加舞只要求「把手放在這裡，然後向前走」。這是進入舞池的最低門檻。
個人表現的競爭壓力——作為獨舞者，感受到被觀察和評估。	Conga 舞完全消除了個人的表現。你只是鏈條中的一環，而不是表演者。沒有人會評估你的恰恰或探戈姿勢。唯一可見的是那條隊伍本身。	對於在舞池中感到社交焦慮的人來說，他們通常會用手機作為保護屏障。Conga 舞蹈就像是不用藥物也能達到類似的效果：它提供了一種放鬆的體驗，讓人們能夠參與社交活動，而無需顧慮到個人的表現。
空間上的問題：有些人想要與舞池中的其他人建立聯繫，但他們沒有理由走到對方的身邊。	Conga 舞隊移動。它是在標準舞池中唯一一種內建移動方式的舞蹈。從 DJ 台附近開始的 conga 舞隊，如果領頭者帶領，將會穿梭於場地的每個角落。	這可能是隊舞最被低估的功能。它跨越不同的社交群體，穿梭於整個舞池，並邀請和納入原本處於完全不同空間的人們，創造了一個單獨的群體無法擁有的共同回憶。

當「**Conga Line**」出現時——以及何時該開始一個。

自然產生的情境：**Conga** 舞通常會在以下情況下出現：

* 在深夜，當人群情緒高漲、充滿活力，且社交界限最模糊的時候。
* 在 **DJ** 換場時，能量會短暫轉變，人們不再過於沉浸在個人體驗中。
* 在戶外日間音樂節上，當天氣、人群和音樂完美結合，形成集體歡樂的氛圍時。

如何開始：有人必須先行動。抓住或觸摸你旁邊的人的手或腰部。開始按照規律移動。向後伸手，觸摸你身後的人。三個人就是一個「單列舞」。它會越來越長。

BPM 的最佳範圍：**Conga** 鼓在 **100–130 BPM** 時效果最佳，這個速度與 **house music** 和 **Afrobeats** 的節奏相符，其中「**step-step-kick**」的模式自然地落在底鼓和軍鼓所強調的節拍上。當速度達到 **150 BPM**（**hard techno**）時，「**step-step-kick**」會讓人感到動作過於快速。而在 **80 BPM** 時，速度太慢，無法建立起動能。

路線：最佳的 **Conga** 舞路線通常環繞舞池，穿過位於邊緣的社交區域，然後返回。這種圓形路線可以吸引到最多的人。而直線路線（直接穿過場地再返回）則更需要體力，但能吸引到的參與者較少。

整合：從第 0 節到第 8 節。

THE CENTURION：場地導覽是第一步，舞蹈才是最重要的。

完整的移动指南现在按照以下步骤执行：到达后，观察房间情况；绘制五个关键点的地图；记录人群密度；识别空气区域；计算到饮水处和洗手间的步数；留意休息区域。然后：找到节奏；运用基本功法；匹配每分钟节拍（BPM）；在音乐需要时，借鉴探戈和恰恰的舞步；当音乐要求时，跺脚；在“少即是多”的情况下，身体前倾；放下手机；全身心投入每一个动作；在身体发出疲惫信号之前休息；以焕然一新的状态回到地面。

當時機成熟——等到社交隔閡消失，人群的能量達到能產生美好節慶氛圍的那種特定狀態時，開始跳康加舞。或者加入已經正在進行的康加舞隊伍。隊伍會朝著它要去的方向前進，並沿途帶走所有遇到的人。

第 0 部分檢查清單 — 在音樂完全吸引您之前完成。

- ☐ 緊急出口位置 - 至少兩個。
- ☐ 醫療/急救站已找到。
- ☐ 確認有免費水源地點 — 已走過路線。
- ☐ 確認主要和備用廁所的位置。
- ☐ 已識別休息區/放鬆空間。
- ☐ 空氣品質區域已標示，顯示通風效果最佳的區域。
- ☐ 人群密度讀數 — 目前狀況和未來趨勢。
- ☐ 身體記憶步數：水、廁所、出口。
- ☐ 補充水分：電解質、香蕉、巴西堅果。
- ☐ 定期安排休息時間，每 60-90 分鐘。
- ☐ **Conga line**：非強制性的，但可在適當時機提供。

— — —

□Recovery Kernel□□動指南□□ 0 □ | □□此□容添加到□要舞蹈指□文件□□

走遍房間。了解空氣。了解水源。了解出口。然後，盡情舞動。

第一部分：基礎 - 每個身體都能做的三件事。

THE CENTURION：在任何行動之前，都有一個原則。這個原則是重心轉移。

無論是維也納圓舞、Afrobeats，還是柏林電子音樂，所有舞蹈形式都建立在相同的身體原理上：有意識地將身體重心從一隻腳轉移到另一隻腳。不是拖曳的動作。不是搖擺的動作。也不是交替抬起腳跟。而是必須明確地轉移重心。這就是讓動作看起來有目的性的關鍵。這是整個指南中最重要的一點。

1.1 — 重量轉移：基礎原則。

它看起來會是什麼樣子，沒有它?	它看起來是什麼樣子的。	如何立即操作?

□□□□

第二部分：借用技巧：正式舞蹈传统实际上教会了我们什么。

THE CENTURION：探戈教導意圖。恰恰舞教導節奏感。跺腳步教導穩定性。

您不需要學習探戈舞步就能運用探戈的技巧。您也不需要有標準舞的背景知識。正式的探戈傳統擁有一套完善的肢體溝通方式，而這套方式中最實用的部分可以在約五分鐘內應用到俱樂部的舞蹈地板上。

2.1 — 從探戈：框架、意圖、以及投入的步伐。

在舞池中——探戈最能為俱樂部舞蹈帶來價值的，不是某個特定的舞步。而是動作的精緻度。

阿根廷探戈建立在一個原則之上，這個原則勝於一切：每一個動作都是一個堅定的決定。在探戈中，沒有猶豫不決的步法。當腳移動時，它帶著充分的意圖到達目的地。身體在實際移動之前就知道要去哪裡。這個步法表達了一種選擇。

這正是區分在舞池中看起來得體的舞者和看起來茫然的舞者的關鍵。不是動作的複雜程度，而是這些動作背後的意圖。

探戈原則。	在俱樂部舞池的景象。	如何立即申請?
在探戈中，框架指的是姿勢：挺胸、重心放在腳趾上、從髖部略微前傾，並通過上半身保持舞伴之間的聯繫。	在獨自一人跳舞的場合：姿勢轉變為個人姿態。挺胸（非軍事化的姿勢，而是放鬆且挺拔）。重心落在腳趾上。略微前傾。你與音樂融為一，而不是被音樂推開。這就是「看起來像是在夜店的人」和「看起來像是夜店的一份子」之間的區別。	現在：抬起你的胸骨。不是下巴，而是胸骨。輕輕地將肩胛骨向內下方拉攏。感受你的重心向前移到腳掌的球形部位。你現在已經採用了探戈的基本姿勢。現在加入彈跳動作。注意其中的差異。
「堅定的一步：每一步探戈都必須完整落地——沒有猶豫，沒有半途而廢。腳步落下，就代表它已經到位。」	在跳舞時：當你向左移動，請完全向左移動。當你向右移動，請確實到位。猶豫不定的重心轉移看起來很不穩定。果斷的重心轉移則看起來像是在跳舞。一個緊張的人和一位自信的舞者之間的身體差異，往往只是重心轉移的完整程度。	嘗試第二節的兩步式動作，但這次：完全投入每個步驟。先讓右腳穩穩落地，再移動左腳。確保重量完全落在右腳上。注意即使在鏡子裡，它的外觀和感覺也會有所不同。
探戈舞：探戈運用靜止作為一種積極的音樂元素。在正確的時機停頓，與移動一樣重要，都是舞蹈的一部分。	在舞池中，停頓一下：在一段崩潰或樂句之間，找到一個靜止的瞬間，完全停止動作，保持姿勢，聆聽——這是你在舞池中最具溝通力的行為之一。這表示：「我知道音樂將要走向何方，我正在等待它。」周圍的人會感受到這一點，即使他們可能不知道原因。	下次音樂進入到非常簡潔的部分時：嘗試完全停止。調整好姿勢。等待第一個鼓點的出現。然後，在那個節拍上開始動作。你會覺得這非常棒，而且看起來很有意圖。

2.2 — 從恰恰舞：節奏與律動。

在舞池中——恰恰舞教你如何掌握「和」（**and**），也就是節拍之間的空白。

恰恰舞的節奏——一、二、恰恰恰——是一種切分音：指落在主拍之間的「和」拍上的節奏。學習感受這些「和」拍，就能打開音樂中大部分人忽略的整個中間空間。

恰恰舞步（簡化版，適用於俱樂部）。

1. 雙腳併攏站立。身體重心放在左腳上。

2. 在第一拍，稍微將右腳向右移動。將重心轉移到右腳上。
3. 將左腳在第二拍時移到中心位置。
4. 恰恰舞：在第三拍的前面，向右移動；在第三拍時，重心落在中央；在第四拍的前面，再次向右移動。在兩個節拍的間隙內，進行三次快速的重心轉移。
5. 在第 5 個節拍，稍微將左腳向左移動。重複動作，但方向相反（鏡像）。

臀部：在恰恰舞中，如果重心轉移正確，臀部的動作就會自然而然地產生。當你的全部重量放在一隻腳上時，那隻臀部會自然地略微抬起。讓它自然發生。不要強迫臀部的動作——讓重心轉移來引發臀部的動作。強迫臀部動作看起來很機械化。由重心轉移產生的臀部動作則看起來更自然。

恰恰舞的應用：您不需要完全按照既定模式來跳。恰恰舞教會您的重點是：
(1) 當重心轉移時，讓臀部自然擺動——順其自然。
(2) 「和」拍（**and beat**）是您可以利用的節奏——並非每個動作都必須落在主拍上。
(3) 即使是小幅度、有節奏感的動作，也能傳達更多信息，勝過大而不精確的動作。

2.3 — The Stomp：扎根且富有節奏感。

在地板上——這個跺腳動作源自非洲和 **Afrobeats** 的傳統。它將身體與地面連接起來，而不是讓身體從地面彈起。

這個音效特別適用於較高的節奏（每分鐘 130 拍以上的硬科技、gqom、舞曲），因為在這些音樂中，底鼓的聲音非常強勁，需要一個同樣紮實的物理感來回應。

基本的跺腳動作。	跺腳的變化。	它為工具組增加了什麼。
重心完全落在左腳上。右腳抬起 2-3 英寸。在踩底鼓的節奏時：將右腳用力向下，用全部重量踩下，與底鼓發出的聲音同時接觸地面。讓地板承受這個力量——不要從踩踏動作中反彈。重置。交替使用雙腳。	當右腳踩地時，左手臂向前擺動（反之亦然），這符合自然的行走模式。這樣可以避免單獨踩地的動作可能造成的僵硬手臂問題。保持擺臂的幅度自然，不要過於誇張。重點是腳部的動作，手臂只是輔助。	跺腳動作能將你固定在舞池中。大多數電子音樂的舞動都是向上的——跳躍、彈跳、抬起。而跺腳是向下移動——深入地板，融入節奏。它創造了對比，這種對比會讓人感受到自信和決心。此外，與單純的跳躍相比，跺腳更能鍛鍊到小腿、臀部和大腿屈肌。

2.4 — 微型版：適用於空間有限的情況。

節慶活動時，人潮通常非常擁擠。完整的「跺腳」動作需要足夠的空間。迷你版「跺腳」僅包含原來的 10% 的動作：

- 左腳承重。右腳跟略微抬起（不是整個腳，只是腳跟）。在節奏中：腳跟有意識地放回地面。從外部看，這個動作幾乎看不見，但從內部看，則能感受到其規律的韻律。
- 左腳跟在第一拍抬起並放下，右腳跟在第三拍抬起並放下。
- 在第二拍和第四拍時，輕微地向上彈跳。
  在第一拍和第三拍時，進行一個小幅度的跺腳動作。
  這兩種動作結合起來，形成一種四拍的身體節奏，可以與鼓點（包括底鼓和軍鼓）相呼應。
- Mini-Stomp 是解決擁擠場地情況的方案，適用於當前方有人非常靠近時，以及在擁擠的場地深夜時段，此時無法進行大幅度動作。

第三部分：BPM 地圖：哪種動作適合哪種氛圍？

THE CENTURION：音樂會告訴你該怎麼做。你只需要學會如何用身體去感受。

不同音樂類型有不同的每分鐘節拍數 (BPM) 範圍，以及不同的節奏強調。身體對 100 BPM 和 145 BPM 的反應是不同的——錯誤的做法是將 145 BPM 的動作模式強加於 100 BPM 的音樂，反之亦然。這個方案旨在讓動作與音樂相匹配。

心跳速率範圍。	類型範例：	主要動作詞彙： * 行走 * 跑步 * 跳躍 * 攀爬 * 游泳 * 投擲 * 抓握 * 推 * 拉 * 轉動 * 彎曲 * 伸展 * 平衡 * 協調	什麼應該避免。	借用適合的動作。
70–95 BPM	嘻哈、R&B、陷阱音樂、慢板情歌、雷鬼頓。	擺動姿勢：雙腳站立，膝蓋彎曲，緩慢地將重心轉移，這個動作需要完整的兩拍才能完成。將頭部與身體的節奏分開。彈跳的部位在臀部，而不是膝蓋。肩膀向前滾動一拍，然後向後滾動下一拍。	快速的腳步。雙步作為一種快速的舞步模式。跳躍。充滿活力的歐洲俱樂部舞蹈動作——這些不適合這個節奏範圍，會讓人覺得你無法感受到音樂。	恰恰舞的臀部動作——從恰恰舞中產生的、由重心轉移所引起的臀部運動，在這裡非常適用。將舞步速度放慢到一半的速度，臀部的分離動作正好適合這個節奏範圍。
96–115 BPM	Afrobeats、Amapiano、Dancehall、Baile Funk，以及一些 Deep House。	身體轉動——從頭部開始，依次通過頸部、胸部、腹部、臀部進行轉動。配合重拍的跺腳動作。Afrobeats 風格：動作貼近地面，重心向前，膝蓋彎曲。當節奏落下時，身體向下移動。	歐洲俱樂部的舞步——過於挺直，過於對稱，不適合 Afrobeats。任何試圖捕捉所有節奏元素而與多重節奏相抗的動作都不行。請注意主要的節奏，並讓其他元素自然地落在它們的位置上。	踩點（stomp），尤其是在 Amapiano 中，因為貝斯鼓聲沉重而低沉。踩點與貝斯鼓的能量相結合。在 Afrobeats 活動中，如果人群非常擁擠，可以使用較小的踩點音效（mini-stomp）。
116–126 BPM	深度浩室音樂、靈魂浩室音樂、深夜浩室音樂。	雙步舞在這一範圍內最自然。緩慢的重心轉移——讓完整的節拍完成後再進行下一步。臀部可以加入一些微小的「八字」形狀，隨著重心轉移而移動。身體有足夠的時間完全到位。手臂：保持飄逸，不要做過多的手勢。探戈中的姿勢——前傾、挺直——非常適合這裡。	快節奏。深度放鬆音樂（Deep house）的特點是絕對不追求快速。常見的錯誤是，因為看似有空間而加入過多的動作——重點就在於那個「空間」。一個清晰、流暢的動作比四個不確定的動作更好。	探戈框架和探戈停頓——在深度浩室音樂的分解段落（鼓聲消失，只剩下音墊的部分），是進行探戈停頓的絕佳位置。停止。調整姿勢。等待重低音鼓的回歸。跟隨重低音鼓開始舞動。
126–134 BPM	浩室音樂、前衛浩室音樂、經	四拍的律動——每個節拍都稍	80 年代的搖擺舞。手臂畫	恰恰舞的切分音：在浩室音樂

	□□□□	□□□□

[redacted]

THE CENTURION[redacted]

[redacted]

[redacted] * [redacted]	[redacted]
[redacted] сейчас занят, поэтому [redacted]	[redacted] [redacted] [redacted]
[redacted] DJ [redacted]	[redacted]

4.1 — [redacted]

[redacted]

* [redacted]
* [redacted]
* [redacted]
* [redacted]
* [redacted] **findahelpline.com**[redacted]
* [redacted]

[redacted]

[redacted] **1.3** [redacted]

[redacted]

[redacted]

□□□□

5.3 — 一個能解決一切問題的規則。

✦ 判決：立即行動。跳舞看起來好與不好，往往不在於動作本身，而在於你是否完全地執行這些動作。

一個充滿熱情的小團體總是比一個缺乏決心的大團體更有效。這就是「探戈原則」的精髓，用一句话概括。一个人如果能以全身的重量和意圖，完整地完成一次探戈步法，並且在整個晚上都如此，並與音樂節奏完美配合，看起來比一個人嘗試了十二種不同的舞步，但只投入一半的力量，而且明顯不確定自己是否做得正確的人更具專業性。

全身心投入你所做的動作。完全進入其中。讓下一個動作從那裡開始。自我意識存在於動作之間的猶豫，而不是在動作本身。

第六節：運動計畫：跳舞也是一種鍛鍊，但前提是方法正確。

THE CENTURION：以每分鐘 **145** 拍的速率，身體在三小時內正在發生某些變化。了解其原因。

Recovery Kernel 的物理架构框架將劇烈且持續的運動列為促進腦源神經營養因子 (BDNF)、多巴胺和內源性大麻素（如快樂靈）產生最重要的非藥物干預措施之一。如果在科技活動中進行三小時的鍛鍊，如果身體完全參與其中，而不是沉迷於手機——那麼這可以達到或超過有意義運動的生理閾值。問題是，哪些動作能帶來哪些益處？

移動。	主要激活的肌肉：	心血管強度	**Recovery Kernel** 的益處。
The Bounce (基本版)	股四頭肌、臀部肌肉、小腿肌肉（在膝蓋緩慢彎曲時進行離心收縮），以及透過重心轉移來訓練的髖屈肌。	低強度——可以長期維持。主要影響姿勢，而非心血管功能。	透過持續的規律運動，可以激活內源性大麻素系統。腦源神經營養因子 (BDNF) 的產生通常在持續進行低強度的規律運動約 20 分鐘後開始。
兩步驟（完全重心轉移）	臀部（主要：每次重量轉移都會啟動站立側的臀部肌肉）、髖部外展肌、小腿肌肉、下背部穩定肌。	低至中等，取決於重量轉移的幅度以及速度。	髖部穩定性訓練。持續的側向重心轉移與側向彈力帶行走（lateral band walks）非常相似，這是一種用於預防膝蓋和髖部受傷的運動。俱樂部舞蹈可以作為一種側向穩定性訓練。
The Stomp (完整版)	小腿肌肉（吸收衝擊力），股四頭肌（著地力量），臀部肌肉（轉移重量），前脛骨肌（抬起階段），髖屈肌。	中等到高強度，速度為每分鐘 140 拍以上——在硬體音樂的節奏下進行的跺腳動作，實際上是一種真正的爆發性訓練。	在每分鐘 150 下的持續節奏下：這種運動方式的心血管負荷量，與有氧操課程相當。有關腿部抽筋的問題（附錄 B 部分）在此處得到部分解決——小腿和髖屈肌正在進行實際的運動。電解質非常重要。
身體轉動（胸部至臀部）	脊椎豎肌、腹肌（透過捲動控制啟動）、側腹肌（若加入旋轉動作）。	低強度，但包含脊椎活動性訓練。	脊椎活動度。經常在夜店進行身體律動的人，通常比那些不常這樣做的人擁有更好的脊椎靈活性。這種律動是一種受控的、逐個關節的脊椎運動——類似於瑜伽中的貓式和牛式，但速度為 128 BPM。
手臂向上（在動作上升過程中，持續抬起並保持）。	三角肌（前部和外側），斜方肌（上部），肩袖穩定器。	低強度，但注重肩部耐力訓練。	舉起雙臂持續五分鐘，這對三角肌來說是長時間的等長收縮/耐力訓練。這並非微不足道。這也解釋了為什麼在長時間保持手臂上抬後，放下手臂時會感到如釋重負——因為三角肌已經疲勞。
The Lean (持續)。	核心肌群（等長收縮，前傾需要腹橫肌和側腹肌持續穩定），髖屈肌，脊柱起立肌。	輕微但持續的核心肌群收緊。	在柏林 Berghain 長達六小時的站立，是一種持續的核心訓練。長時間跳電音舞曲後，下背部的疲勞部分來自於前傾姿勢所造成的持續等長收縮，而不僅僅是單純的站立。

6.1 — 不同舞蹈風格的卡路里消耗量

舞蹈風格和場地環境。	每小時的近似卡路里消耗量。	等效練習。
手機使用，盡量減少移動（這是許多參加者的一種常見方式）。	80–120 卡路里/小時，相當於站立。	站立。非運動。
雙步，中等重量轉移，浩室音樂。	250–350 卡路里/小時。	快步走。有意義的活動。
充滿活力的雙重節奏，Techno 音樂，每分鐘 130 到 145 拍。	350–450 卡路里/小時。	以適中的速度騎自行車。這是一項真正的心血管運動。
充滿力量的硬科技音樂，節奏在每分鐘 145 到 160 拍之間。	450-600 卡路里/小時。	有氧運動課程，慢跑。高強度、持續性的活動。
全身參與：身體轉動、手臂抬起、跺腳、持續性動作。	500-700 卡路里/小時。	高強度的間歇訓練。這就是為什麼在需要大量體力活動的場合，人們消耗的卡路里往往超出預期，也是為什麼補充電解質是不可或缺的。

卡路里消耗數據解釋了為什麼會出現腿部抽筋，為什麼會發生電解質流失，以及為什麼在長時間的節慶活動中，食物很重要。身體每小時消耗 500 卡路里，持續四個小時，就意味著消耗了 2000 卡路里的能量。來自自動販賣機的熱狗無法滿足這種需求。請參閱附錄中的營養部分。

第七節：競爭的面向：我們是天生的競爭者，這沒什麼不好。

THE CENTURION：那位在房間裡吸引你目光的健美身材，並非只是分散注意力的事物。它是資訊環境的一部分。

舞池一直以來都是一個社交場所。早期的芝加哥浩室俱樂部和紐約 voguing 表演活動，都是明確的競爭性表演空間。柏林 Texno 的黑暗和匿名性，部分原因是為了消除視覺上的競爭元素——但這並不能完全消除它，只是改變了競爭的焦點（例如：體驗深度、音樂知識、體能）。

假裝競爭性的社交面向不存在，會讓體驗變得不真實且難以應對。直接承認它，才能使其更有用：

競爭的現況。	藥物與其的相互作用方式。	如何與舞蹈技能互動?
人們在舞池中互相評價。你的外表、你的動作，以及你是否看起來知道自己在何處——所有這些都在被社會性地觀察和記錄。這並非病態現象。當人類聚集在社交空間時，這就是會發生的事情。	MDMA 釋放的催產素以及酒精對皮質-邊緣系統的鎮靜作用，都能降低人們對社會評價的感知。競爭性環境激發的自我意識，在藥理學上會被抑制。這也是它們在社交舞蹈場合中被使用的原因之一。	舞蹈技巧能改變人們對競爭的體驗，使其從「需要克服」轉變為「可以參與」。懂得舞動的人不會焦慮地參與競爭，而是積極地為空間的視覺和身體氛圍做出貢獻。當人們舞動得好時，整個空間的品質就會提升。
令人感到厭煩的問題：在高峰期之間，當一段表演沒有完全成功時，或者在等待音樂或某人出現時，會產生一種特定的無聊感。這種無聊感在社交場合中會讓人感到不舒服，因為其他人似乎更加投入。	這種物質的作用是減輕「無聊」的情緒衝擊。雖然「無聊」感仍然存在，但其重要性降低了。這確實是社交物質的合法功能——但舞蹈也能達到同樣的效果，而且無需藥物成本。	積極的身體活動與音樂互動，可以完全消除厭倦感。從生理上來說，在真正跳舞時，是不可能感到無聊的。當身體投入到音樂的節奏中時，它就不會產生厭倦的情緒。這就是身體對抗厭倦感的自然反應。

7.1 — 呼應式舞蹈：享受社交舞，避免尷尬。

舞池的社交面向，存在一種非語言交流。理解並參與其中：

- 眼神交流：簡短、溫暖，並將視線轉向音樂。避免長時間盯著對方，也不要迴避。在舞池中，人們在同一空間移動時，彼此間的互相確認這一刻——可能只持續兩拍——是舞蹈社交互動中最微小的完整單位。
- 鏡像：無意識地開始與你身邊的人同步移動，是人類的自然行為。當這種情況在雙方都清楚時發生，這將是最令人愉悅的社交體驗之一，尤其是在夜店裡。不需要任何一方正式提出要求，它通常源於彼此靠近和對音樂的回應。
- 在適合進行雙人舞的場合，邀請通常很少是口頭表達。稍微轉向對方、身體重心轉移創造出一側空間、在共同聆聽音樂時保持眼神交流——這些都是溝通的方式。回應可能是對應的姿態調整，或者持續保持與對方背對的姿勢。無論哪種回應都是完整的、有效的溝通方式。
- 當人群中出現一個空隙，人們開始形成一個圓圈時，這個圓圈是一個邀請。進入圓圈意味著接受所有在場的人都會看到你。這並不是一種威脅——它是在舞池裡拿麥克風的表現。只有在你準備好完全投入到你所做的事情時，才能進入。你不需要做任何特別的事情。你需要做一些完整的事情。

第八節：風險評估與管理

* **風險識別：** 確定潛在的健康風險，例如藥物濫用、自傷行為或精神疾病。
* **風險分析：** 評估每個風險發生的可能性及其可能造成的影響。
* **風險控制：** 制定並實施策略來降低或消除已識別的風險。這可能包括尋求專業醫療協助、參與支持團體或改變生活方式。

第九節：資源與支援

* **醫療保健提供者：** 與醫生、精神科醫師或其他醫療保健專業人員合作，以獲得診斷、治療和藥物管理方面的幫助。
* **心理健康服務：** 尋求心理諮詢、治療或支持團體，以應對情緒困擾、壓力或創傷。
* **戒毒與復元中心：** 如果您正在與藥物濫用作鬥爭，請考慮參加戒毒計畫或復原支持小組。
* **社區資源：** 探索您所在社區中可用的支援服務，例如住房援助、就業培訓或法律諮詢。

如果您需要立即協助，請撥打緊急求助電話或訪問
findahelpline.com 以尋找附近的資源。

經典動作庫。

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · 𓂀其他所有舞𓂀

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

每一代人都創造了新的動作。每一個動作都仍然可以使用。

𓂀從你出生前就一直在跳舞的人，一定有值得學習的東西。停止對他們進行表演，而是向他們學𓂀

第八節：經典動作庫。

THE CENTURION：這些動作之所以歷久彌新，是因為它們有效。請務必了解它們。

圖書館裡的每一個動作，都是一個活生生的文化遺物。它是由特定的社群，在特定的音樂環境中創造出來的，用來表達一些文字無法傳達的東西。「Running Man」是霹靂舞時代競爭精神的產物。「Electric Slide」源自加勒比傳統的隊列舞蹈。「Roger Rabbit」則出自黑人音樂文化中的特定時刻。了解這些動作，就是了解它們的歷史，即使您在昏暗的房間裡以 128 BPM 的速度執行它們。

每個動作包含以下內容：舞步模式、適用範圍的每分鐘節奏（BPM）、音樂類型，以及使動作看起來優雅與不優雅的原因。

8.1 — 組隊與群體行動

這些動作至少需要兩個人才能完成，效果最好是在團體中一起進行。它們是舞池中的社交紐帶——創造社群的動作，而不是單純的炫耀。

The Electric Slide

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976 年。這首歌在 **20** 世紀 **80** 年代和 **90** 年代成為舞廳的經典曲目。

步法模式。	時間。	什麼讓它看起來正確?
第一階段 — 向右：將右腳向右滑動。將左腳向前移動，與右腳相遇。再次將右腳向右滑動。將左腳輕輕放在右腳旁邊（不施加重量）。這是一個計數為四的動作，朝向右方移動。 第二階段 — 向左：反轉。將左腳向左滑動。將右腳向前移動，與左腳相遇。再次將左腳向左滑動。將右腳輕輕放在左腳旁邊。這是一個計數為四的動作，朝向左方移動。 第三階段 — 向後：將右腳向後踏出。將左腳向後踏出。再次將右腳向後踏出。輕觸並輕拍左腳，使其靠近右腳。這是一個計數為四的動作，朝向後方移動。 第四階段 — 轉身：用左腳向前踏出，同時向左轉動四分之一圈（現在面向）。這就是為什麼排舞有效的原因——每個人都面向相同的方向，並一起旋轉完成動作。	最佳節奏：90-120 BPM。適用於 R&B、流行和福音音樂等不同節奏的歌曲。Electric Slide 舞步設計用於配合多種不同的歌曲——其計數方式足夠通用，可以適應各種風格。	這是一個滑動動作，而不是一個步法。腳實際上是在地板上移動——應該會有輕微的摩擦聲。如果你的腳抬起並踏出，你就是在跳不同的舞。請保持雙腳靠近地面。在每個階段結束時的觸碰動作，代表著一個清晰的靜止節拍——不要匆忙通過它。

隊形：每個人面向相同的方向，排成一列。**Electric Slide** 的魅力在於視覺上的統一——每個人都以相同的方式移動，同時轉身，一起面對下一面牆。加入隊伍很容易：站在一列的末端，觀察你旁邊的人一個循環，然後在下一次轉身時加入。你不需要宣告你的存在，只需加入即可。

火車 / 手放在肩膀上

The Train / 肩膀溝槽，是多個年代的健身房常備項目。

兩個人或更多人，每個人將雙手放在前方的人的肩膀上。前面的人引導方向。每個人都跟隨。重心的轉移和彈跳是同步通過鏈條的——當前面的人向右轉移重心時，這種感覺會通過雙手傳遞到後面。整個鏈條像一個有機體一樣移動。

- 請觸摸肩膀，而不是頸部。肩膀的位置應該是舒適且穩定的。接觸頸部會讓人感到不舒服。接觸臀部則屬於親密行為。肩膀是社交上的中性區域。
- 握把輕盈，處於鬆弛狀態，而非用力抓緊。雙手會隨著肩膀的移動而轉動，而不是主導它們的運動方向。
- 領隊帶領著列車：向前走、繞圈、穿梭於人群之中。最好的列車不會沿直線行進——它們會轉彎、倒車，並探索空間的每個角落。就像一支康加舞隊，但更加緊湊和同步。
- 火車上的震動會放大：每個人的動作都會傳遞給他們身後的人。通過連鎖反應的同步彈跳，可以產生一種獨特的、令人愉悅的波浪效應——身體透過手感受到另一個人節奏，並將其放大回饋。

風格/節奏：適合 **110-130 BPM** 的音樂。最常應用於浩室音樂 **(house music)** 和 **R&B**，但也可以調整到任何能讓群體保持同步的節奏。

俄羅斯套娃。

俄羅斯套娃／嵌套結構
同志（**LGBT+**）社群文化和團體慶祝活動場所

兩個人（或三個人以上）站在一起，較高的人站在較矮的人身後，雙臂鬆散地環繞在較矮的人的腰部或臀部。他們以同步的動作搖擺身體。就像套娃一樣——一個在另一個裡面，形狀相同但大小不同，一起移動。

- 後方的人（位於後面）首先調整自己的動作，以配合前方人的動作——不要試圖從後方主導。感受前方人在做什麼，並做出相應的動作。然後逐漸同步。前方的人會感受到這種協調，並自然地向後傾斜。
- 手臂位置：鬆散地從後方環繞在腰部，沒有抓握。接觸僅是一種存在感，而不是一種束縛。內心的人可以在任何時候選擇離開——這是一種社交舞，而不是一種限制。
- 這個動作會放大身高的差異：效果最佳時，兩者之間有明顯的身高差。這種「嵌套」是字面上的意思——較矮的人看起來像是被較高的人擁抱在懷裡。
- 俄羅斯套娃可以擴展：第三個人可以站在最外層的人身後，以同樣的方式將其包裹起來。在歡樂的時刻，這種嵌套可能深達三到四層。到那個時候，它會轉變為火車的版本。

發生時：通常在充滿歡樂的團體活動中自發產生。
也可以通過在前方的人唱歌時，將手放在他們的腰部來啟動——如果他們向後傾斜而不是向前移動，你就找到了「俄羅斯套娃」。如果他們向前移動，則表示他們對這個動作不感興趣。兩種反應都是完整的。

肩部按摩溝槽（群體式）。

撫摸肩膀的節慶和團體活動場所——常見於大型群體場合。

在群體舞蹈中，這指的是一種自發的集體動作，其中一個圓圈或團體開始舞動，同時也輕輕地擠壓或按摩身邊的人的肩膀，以配合節奏。每個人都在同時接受和給予。

- □□□□

8.2 — 八十年代檔案。

這些動作的出現，源於特定的多重因素：音樂錄影帶的興起、有氧運動文化的流行、以及十年代初的新浪潮與嘻哈融合的風格，還有霹靂舞的爆發。它們深深植根於一個視覺文化時代。當你執行這些動作時，你是在引用某種事物。

移動。	步法模式。	來源/年代	**BPM** / 類型匹配
《終極追殺令》	這是動作的要領。雙腳併攏站立。稍微向前跳躍左腳，同時將右膝抬向胸前，右臂向後擺動。同時：將左腳落地，伸直右腳向後，左膝抬起，左臂向後擺動。這種感覺就像你在原地跑步，但實際上沒有移動。關鍵在於交替抬腿的動作——如果沒有抬腿，那就是原地慢跑。如果有抬腿的動作：那就是「Running Man」式運動。	由 MC Hammer 和 Bobby Brown 在 1988 年至 1990 年 популяризирован 的舞蹈。這個時代充滿活力的有氧運動風格影響力可見一斑，這個動作是一種心肺訓練。它成為那個時代的通用象徵，並在早期英國的狂歡文化中流行起來。	90-120 BPM。嘻哈、早期浩室、流行音樂。在 техно 節奏（130+）下進行「跑步人」動作，會很快變得體力消耗很大——它適合作為短暫的動作，而不是持續的運動。
羅傑兔。	從雙腳併攏開始。將右腳向後跨出，同時抬起左膝（跳躍）。將左腳放回原位。再次將右腳向後拖動。將右腳向前移動，與左腳相遇。其獨特之處是「跳-拖-合」的動作模式——右腳沿著地面拖動，而不是乾淨地跨出。	八〇年代末的嘻哈舞。以卡通人物跳躍奔跑的動作命名。與 MC Hammer 一同在音樂錄影帶文化中流行。這個動作具有彈跳、卡通化的特點——重心輕盈，動作活潑，拖曳感明顯。	85-115 BPM。嘻哈、老派 R&B。"The Roger Rabbit" 动作是嘻哈时代的经典，在大多数现代场所可能显得怀旧，但如果用心演绎，会给人一种温馨的怀旧感。
The Worm	全身著地。從伏位開始。將臀部降低至地面，同時抬起頭和胸部——波浪從頭部傳到臀部。然後抬起臀部，同時降低頭部——波浪反轉。重複動作並向前移動。"蠕動"是一種全身的波浪運動，沿著地板延伸。警告：這是一個需要接觸地面的動作。在夜店高峰時段的地板環境不衛生。"蠕動"只適用於特定場合和特定場地。	霹靂舞文化，七零年代末至八零年代。這是霹靂舞的基本地板動作之一。它仍然出現在舞蹈比賽中，在某些懷舊的俱樂部時刻，以及當某人在團體中足夠放鬆，願意嘗試時。	任何節奏——這個動作不受節奏影響。它應該被理解為一個陳述，而不是持續的律動。執行一次，完整地執行，然後回到站立姿勢。
機器人。	將每個關節動作與位置之間加入明顯的機械停頓。機器人並非關注動作本身，而是強調在動作之間的刻意停頓。每一個過渡都是靜止狀態，然後是機械式的重新啟動。肩膀、手肘、手腕、髖部、膝蓋等部位都像獨立的關節組件一樣移動，每個關節都有鎖定功能。	放克和靈魂樂時期，七〇年代中期。與麥可·傑克森早期的表演相關聯，後來在霹靂舞時代廣為流行。「機器人」是所有後來的鎖腿和彈力動作的源頭。	慢至中等節奏，每分鐘 80-110 拍。特別適用於音樂的停頓或轉折部分。在寂靜（或近乎寂靜）時使用的機器人音效果尤其出色。
月球漫步。	雙腳併攏站立，兩腳都平放在地板上。向後滑動左腳，同時抬起右腳的腳趾。同時，將右腳平放至地面，而左腳則抬起腳趾並向後滑動。這個視覺效果需要：(1) 滑動的腳必須保持平放在地板上；(2) 抬起的腳必須明顯地用腳趾站立；(3) 雙腳之間的重量轉移必須是連續且流暢的。麥可·傑克森的月球漫步技巧有 70%是關於手臂的——機械式的手臂擺動伴隨著每一次滑動。	麥可·傑克森，1983 年在 Motown 25 電視節目上的表演。這被認為是有史以來最著名的舞蹈動作之一。它源自一種名為“the backslide”的街頭舞風格，該風格存在於傑克森將其正式化並提升之前的放克音樂圈中。	88-119 BPM。最適合流行、R&B、靈魂樂。月步是一種充滿表現力的動作。在正確的時機，選擇合適的歌曲，只需一次就能讓人難忘。但如果在整個夜晚不斷地重複這個動作，就會變成一種表演。

□□□□□	□□□□□□Men Without Hats □□□ 1982 □□□□□□□ □□□□□□□

8.3 — 九十年代檔案。

90 年代的舞池是美國流行舞蹈史上最具創新性的十年。嘻哈、R&B 以及早期的夜店文化同時創造了新的舞步，而音樂錄影帶則在幾周內將這些舞步傳播到全球。其中許多舞步都有真實的非洲和加勒比根源，但在商業化的時代被掩蓋——它們應該以對其真正來源有一定認識的情況下才能被執行。

移動。	步法模式。	起源/背景	**BPM** / 流派
The Cabbage Patch	雙腳打開，與肩同寬，膝蓋略微彎曲。雙臂在身體前方以相同的方向畫圈——無論是順時針還是逆時針——高度約在胸部位置。手臂做出持續的圓形攪拌動作。身體會稍微隨著手臂的畫圈動作轉動。頭部可以按照相同的節奏點頭。這就像它聽起來的那樣，而且當你完全投入地去做的時候，看起來非常正確。	早期 90 年代的嘻哈舞，由 Gucci Crew II（1987 年）популяризировал。這個名稱是因為手臂的動作看起來就像伸進一個花椰菜田裡。這是那個時代最容易辨認的動作之一。"Cabbage Patch" 是一種真誠的動作——沒有諷刺的方式來表演它。	85-115 BPM。嘻哈、老派 R&B 風格。在現代語境下，「Cabbage Patch」這個詞彙帶有親切的回憶色彩。如果在合適的時機，將其融入到正確的歌曲中，聽眾會立刻感受到其中的意涵。
蝴蝶。	雙腳打開，腳趾朝外。將膝蓋向兩側放下，然後重複地將它們拉回一起——膝蓋像蝴蝶翅膀一樣張開和合攏。這是一種腿部動作的「蝴蝶」，而不是手臂動作（手臂揮動的「蝴蝶」在其他地方會被說明為不正確的做法）。正確的「蝴蝶」動作是通過腿部完成的。站立姿勢寬闊，有節奏地上下彈跳，膝蓋向外打開和向內收緊。	九十年代初期的嘻哈和丹斯豪爾融合風格。蝴蝶舞有多種起源：手臂版本的舞蹈源於有氧運動文化，而腿部版本的舞蹈則同時出現於嘻哈和丹斯豪爾中。腿部版本是原始且正確的。	90-120 BPM。嘻哈、丹斯廳、R&B。The Butterfly 動作在寬闊、低姿態下效果最佳——如果雙腳太窄或膝蓋沒有真正打開，則效果會消失。
The Humpty Dance	出自 Digital Underground 的 Shock G，以 Humpty Hump 的身份表演。这个动作：是一种松弛、重心前倾、略微以鼻子为引导的跳跃，并带有故意夸张且不可预测的手部动作。"Humpty Dance" 的重点是刻意表现出不协调的状态，但同时要精确地配合音乐节奏。其中的讽刺之处在于技巧：看似随机的动作实际上是按照节拍进行的，即使它们看起来很混乱。	1990 年，Digital Underground。这是最早的教学舞蹈之一——歌曲本身就教你如何跳舞。"Humpty Dance" 这支舞確立了「在節奏中故意表現出笨拙的動作是有效且受人尊重的」这一原則。	90-110 BPM。嘻哈風格，帶有放克音樂的影響。"The Humpty Dance" 就像一張通行證——它告訴舞池裡的每個人，完全的真誠和技術上的不完美都是可以接受的。
The Tootsee Roll	向右，左腳向後跨步，向右，用左腳輕觸右腳旁邊——共四拍。然後重複向左的動作。這就是基本步伐。手臂動作：雙臂向前伸展，手掌以圓周運動（向前旋轉）的方式配合步伐。當步伐向右時，手臂向右旋轉。69 Boyz (1994) 的歌曲描述了這個動作，是那個時代最清晰的教學舞蹈歌曲之一。	1994 年，69 Boyz。邁阿密電子音樂（Miami Bass）場景。"Tootsee Roll" 是一種地區性的舞蹈，透過音樂錄影帶在全國範圍內流行起來。它代表了邁阿密電子音樂/臀部音樂（booty music）對舞池文化的獨特貢獻。	90-110 BPM。嘻哈、邁阿密貝斯、R&B。最佳效果是在團體中進行，透過舞步的協調，創造出類似直線舞蹈的視覺效果。
The Kid 'n Play	兩人相對站立，保持手臂的距離。A 號人將右腿踢向 B 號人的左腿。B 號人在同時躲開的瞬間，用右腿穿過 A 號人的右腿。A 號人則在同時後退，並用左腿踢出。兩人交替踢腿，形成一種互相穿插的模	Kid 'n Play，1988-1991 年。這個名稱源自於由該組合及其電影《歡樂派對》所推廣的活動。這是一種 fundamentally collaborative 的行動——它	90-115 BPM。嘻哈、R&B 風格。這個動作需要一位合作者，並且在公開場合嘗試之前，需要大約三十秒的協調練習。從慢速開始，建立節奏感，然後逐漸加

	□□□□

8.4 — 當代檔案（2000 年代至今）

當代流行的舞蹈動作的傳播方式與 80 年代和 90 年代不同，社交媒體和短影片取代了音樂錄影帶，成為主要的傳播機制。一個動作可能在 48 小時內在全球範圍內廣為人知。它的流行時間較短。但這些動作本身通常參考了更古老的傳統，這賦予它們比其病毒式起源所暗示的更深層次的意義。

移動。	步法模式。	來源/所指的內容。	**BPM** / 流派
The Dougie	重心向左移動。讓左肩向下向前沉，形成一個「滾動」的下沉動作。然後以右側重複相同的動作。關鍵要素是肩膀的下沉，而不是腳部的移動。腳部相對靜止。整個動作主要來自於軀幹和肩膀交替向前滾動，每次一側肩膀下沉一次。	Cali Swag District, 2010 年。這個名稱取自饒舌歌手 Lil Wil 早期的歌曲「My Dougie」（2007 年）。「Dougie」指的是 90 年代嘻哈音樂中獨特的行走方式，被簡化到最基本的一個元素——肩膀的轉動，傳達出自信而隨性的感覺。	80-110 BPM。嘻哈、陷阱、R&B。"The Dougie" 是一種緩慢的舞步，當節奏過快時，這種舞步會失去其獨特性，因為肩膀的轉動動作無法清晰地感受到。
Nae Nae。	雙腳打開站立。將右臂向上伸直，略微彎曲手肘，手腕放鬆自然下垂。讓身體的右側隨著手臂稍微抬起。手臂和身體在節奏中向右擺動，同時雙腳進行輕快的滑步。簡單來說：一隻手臂向上舉起，身體在下方隨之擺動，雙腳則進行滑步動作。Nae Nae 舞的重點在於抬起的胳膊的自然狀態——手腕是關鍵。	Silento, 2015 年。"Nae Nae" 舞蹈源自於電視劇《馬丁》（Martin）中的一個角色 Wanda。這個角色的特定手臂擺動動作，在亞特蘭大嘻哈圈成為一種舞蹈範本，然後 Silento 將其正式化。	每分鐘 80-110 拍。嘻哈、R&B、陷阱音樂。可與「Whip/Nae Nae」序列中的其他動作結合使用。
牙線。	同時將雙臂向右擺動，並同時將左側臀部向左擺動（臀部和手臂朝相反方向）。將雙臂從中心線向左擺動。此時，將右側臀部向右擺動。這個動作節奏很快——每次擺動時，手臂會在前方交叉，並且每次都通過中心點。重點在於速度：越快地進行「舞腰」，視覺效果就越令人印象深刻。	Russell Horning（「背包小子」），2017 年——他在《周六夜現場》表演時廣為流傳。"The Floss" 是第一個真正起源於社交媒體，並在舞池中獲得廣泛流行的舞蹈。它參考了嘻哈的「分離」技巧：同時以相反的方向移動上半身和下半身。	100-130 BPM。用途廣泛，適用於從兒童生日派對到音樂節舞台等各種場合。與 Electric Slide 不同，「Floss」舞步具有世代特徵，通常讓人聯想到 2017 年之後的時代。
墨爾本搖擺舞 (Melbourne Shuffle)	將右腳向前踢出，同時將左腳併攏。將右腳向後退，形成較寬的站姿。基本動作是：踢步-收步，交替使用雙腳，並帶有特定的彈跳感。進階版本增加了跑步人的手臂擺動以及複雜的腳法變化。Shuffle 是一種專門在地面上進行的動作，雙腳保持靠近地面，具有滑動的特性。	墨爾本，澳洲，20 世紀 80 年代末的電子音樂派對文化。在 2000 年至 2010 年代的電子舞曲節（EDM）文化中，它在全球範圍內變得廣為人知。它是少數起源於電子音樂派對文化本身，而非嘻哈或流行音樂的舞蹈之一。	130-150 BPM。電子音樂，特別是較為激烈的浩室、техно 和 транс 音樂類型。Shuffle 舞步的設計更適合電子音樂，與 Running Man 和 Cabbage Patch 舞步不同。
The Woah	在強烈的節奏（通常是踩鐲聲或軍鼓聲）上，停止所有動作並將身體固定不動——然後立即恢復到移動狀態。"Woah" 是靜止的瞬間，而不是周圍的動作。時機至關重要：固定必須完全在擊打時發生，保持一拍的時間，然後釋放。	來自北卡羅來納州夏洛特的嘻哈圈，2019 年。在社交媒體上爆紅。"Woah" 舞步參考了 1970 年代放克舞蹈中的「鎖舞」技巧——整個身體突然、俐落地停留在節奏的某個點上，並將這種動作壓縮成單一、重複的瞬間。	90-120 BPM。嘻哈、陷阱音樂。"The Woah" 音效在具有明顯、獨立的踩鐲或軍鼓聲的歌曲中效果最佳，這些聲音能提供清晰的節奏點，方便使用者對齊音效。

8. 5 — 拉丁語檔案。

拉丁舞蹈的傳統，無疑是當代舞池文化的古老且持續演進的一部分。莎莎、昆米亞、梅倫格、巴恰塔以及它們的衍生形式，都對電子音樂和俱樂部文化產生了影響，跨越多個世代。這些並非僅適用於拉丁風格場地的特殊動作——它們是可以在各種音樂類型中使用的技巧，只要經過適當的調整。

移動/風格	最重要的要素。	如何轉移到非拉丁舞池?	心跳速率範圍。
梅倫格舞曲	對於任何想入門拉丁舞的人來說，這是一個最簡單的起點。左腳原地踏出一步（1 拍），右腳原地踏出一步（2 拍），重複以上動作。就這樣而已。秘訣是：在每一步中加入一點臀部的抬升，透過輕微地將身體重心放在每個腳趾上，讓該側的臀部自然地向上抬起。梅倫格舞步是一種原地行走，並強調臀部的律動。它有無限種變化，但從這裡開始。	梅倫格舞步是最接近通用起點的節奏。它以每分鐘 100-120 拍的速度，適用於許多非拉丁風格的俱樂部音樂環境。梅倫格舞步中的臀部強調動作可以直接應用到浩室音樂中——將梅倫格舞步加入浩室音樂中，就能得到正確的節奏。	100-130 BPM。梅倫格舞、巴恰塔舞、以及一些浩室音樂。任何人都能在 30 秒內學會。
倫巴舞步	倫巴舞的基礎是一個獨特的步法：同側-側-同側-側，其中一隻腳總是稍微拖曳，然後再抬起。左腳向左跨出一步，右腳輕微拖曳並移到它旁邊，左腳再次向左跨出一步，右腳輕微拖曳並合攏。這種拖曳的動作是倫巴舞最顯著的特徵。	哥倫比亞音樂以適當的節奏（每分鐘 80-110 拍）完美融入許多 R&B 和嘻哈情境。哥倫比亞舞步中的拖曳感，創造出一種延遲與釋放的效果，這與 trap 和慢速嘻哈節奏相輔相成。	75-110 BPM。Cumbia、一些嘻哈和 R&B 音樂。哥倫比亞和墨西哥的 cumbia 舞步略有不同，這兩種版本都是有效的，並且都可以傳承。
莎莎舞基礎。	莎莎舞的基本步是六個動作，跨越八拍。向左前進（1），向右原地踏步（2），向中心後退（3），停頓（4）。向右後退（5），向左原地踏步（6），向中心前進（7），停頓（8）。在第 4 拍和第 8 拍的停頓與動作同等重要，它們是使莎莎舞具有搖曳感，而不是單調乏味的關鍵。所有的動作都源自於臀部。	莎莎舞的基本步法很少能在非拉丁風格的舞廳直接使用，因為它的節奏非常特殊，與大多數電子音樂不協調。可以轉移的是「每一步都擺動臀部」的原則以及「將停頓納入舞蹈的一部分」。這兩個原則適用於各種不同的舞曲類型。	160-220 BPM（傳統速度）— 但以 1-2-3 節拍計算，實際上感覺起來是 80-110 BPM。莎莎舞本身就是這個音樂類型。

8.6 — 扭轉局勢。

它值得擁有自己的專屬部分。

轉身是可以在任何舞池、任何節奏（BPM）、任何風格中，最普遍的動作。每一個舞蹈傳統都有它的版本。無論什麼程度的舞者都可以執行某種版本的轉身。而且，它是獨舞者表達喜悅的最直接的身體方式。

基本旋轉。	什麼讓它看起來正確？	變化。
站立在左腳上。讓右腳稍微蹬地，產生旋轉。保持左腳作為支撐點。手臂向身體拉近（交叉在胸前或緊貼身體），以增加旋轉速度——這是角動量原理：當質量靠近旋轉軸時，旋轉會加速。當旋轉減速時，鬆開手臂，以便在下一個節拍上乾淨地停止。	找到你前方的一個固定點，並盡可能長時間地將視線鎖定在該點上，直到旋轉結束的最後一刻，再迅速轉頭尋找它。這在正式舞蹈中被稱為「盯點」，它可以防止多次旋轉時引起的眩暈。一個盯點良好的旋轉會落地平穩。一個沒有盯點的旋轉通常會伴隨著搖晃。 落地：旋轉應該是明確的——堅定地決定你將要降落的位置，到達那個位置，並保持姿勢。一個逐漸減速的旋轉看起來像是失去了控制。一個落地清晰的旋轉則顯示出你的決心。	半轉：180 度。最容易上手。用於在音樂過渡時改變方向。 全轉：360 度。標準動作。在明確的節拍上執行——通常是樂句的第一拍——並落在下一個樂句的第一拍。 雙轉：兩個完整的旋轉。為了在適合舞蹈速度的情況下完成這個動作，手臂必須緊繃。不要在不熟悉單轉的情況下嘗試。 伴侶輔助轉：一個人抓住另一個人手，旋轉者利用手臂獲得初始動量。這種方式廣泛應用於搖擺舞、莎莎舞、民族舞蹈和俱樂部舞蹈中。

什麼時候可以轉身：在音樂樂句的過渡時，當音樂傳達出你的身體想要回應的信息。在舞池相對空曠的間歇部分。當你在舞池中移動時，如果音樂需要你轉身。轉身可以在任何時刻進行——它是舞池動作即興表達的一種方式。

8.7 — Vogue 舞和 Ballroom 文化：屬於這裡的檔案。

Vogue 舞，哈林區舞廳文化，**1960** 年代至今。此文化由《**Paris is Burning**》（**1990**）在全球傳播，並在國際舞廳社群中持續發展。

Voguing 應該擁有這份資料庫中的專屬條目，因為它是 20 世紀最完整、最具代表性的「舞蹈作為身份表達」的傳統。它起源於黑人和拉丁裔 LGBTQ+ 群體，並對從麥當娜在 1990 年代的流行音樂風潮到全球電音派對上出現的所有「走秀即舞蹈」形式產生了影響。

風格	最重要的品質。	它能教導任何學習者： * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】
舊方法。	線條俐落，姿勢固定後再快速轉換。動作模仿	姿勢是一種選擇。以堅定的信念來保持姿勢。對姿勢的投入

	「Vogue」□□□

最終發布新增內容

8. 8

9. 9

10. 10

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (電子舞曲) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · □□蘭踢□□ · The Bonfire · The Plant

這些是舞池自行創造的舞步。

□□來自音樂影□□
□□是來自舞蹈工作□□
□□來自那些需要一種新的、具體的音樂表達方式的社□□

第 **8.8** 節：電子次文化檔案庫。

THE CENTURION：每個類型都演變出了自己的運動。音樂需要一種尚未存在的身體反應。以下是其結果。

與第 8.2 至 8.4 節中的舞步不同，這些舞步源自嘻哈、流行和 R&B 樂壇，並透過主流媒體傳播。而本節中的舞步是由那些創造電子音樂場景的特定社群所發明的。它們並未出現在音樂影片中。它們是透過人與人之間的交流、場地到場地、以及社群到社群的方式傳播。有些舞步花了數十年才被命名。有些至今仍最常透過示範而非教學來描述。

切割形狀

Cutting Shapes：英國電子音樂場景——包括 **garage**、**house**、**UK funky** 和電子音樂，時間範圍從 **1990** 年代至今。

切割動作並非單一的動作。它是一種與英國電子音樂文化特有的運動哲學。所謂的「形狀」是指身體在空間中形成的幾何圖案——這些角度、線條，以及肢體所呈現和轉換的特定位置。而「切割」就是指以快速且精確的方式，在節奏上完成這些轉換。

「切型」文化是一種視覺藝術，它源於人們彼此密切觀察跳舞的環境中，並將精確度和音樂性視為最重要的品質。從事「切型」的人總是根據特定的音樂瞬間做出反應，而不是重複固定的模式。

元素	什麼意思?	如何開發它?
The Shape	身體的一種特定姿勢，維持一到兩個節拍後再轉換到下一個動作。手臂處於特定的角度。軀幹有特定的傾斜。腿部採用特定的站姿。這個姿勢具有幾何結構的意圖——它不是隨機的，而是一個經過精心設計的姿勢。	在鏡子前觀察自己的身體，同時聆聽音樂。尋找那些能讓你感受到與聲音共鳴的姿勢。保持每個姿勢一拍的時間，然後切換到下一個姿勢。選擇那些當你看到自己時，會覺得「是的，這就是現在音樂的樣子」的姿勢。
The Cut	形狀的轉換。切割非常俐落，它發生在節拍上，而不是在節拍之間。您處於形狀 A，然後在下一個樂句的第一個節拍時，您就進入了形狀 B。沒有漸進式的過渡。切割與觸發它的音樂事件同時發生。	練習切割動作，一開始不用在意姿勢。選擇一個節奏強烈的音樂：在每一個節拍上，同時改變身體的每個部分。手臂從低位移動到高位。重心從右邊轉移到左邊。頭部轉動。所有動作同步進行，配合節奏。這就是切割動作。當切割動作變得自然之後，再加入各種姿勢。
音樂反應能力。	切割動作與編舞是不同的概念。同一個人可能會在同一首歌曲中，在不同時間做出不同的動作，因為這些動作會根據音樂當下的變化而調整——例如，低音的出現、節奏的增強、特定合成器音效在樂句第三拍的發聲，或是意想不到的貝斯音。	聆聽那些需要回應的音樂事件。高音合成器聲響需要一個尖銳且向上的動作。低音貝斯下降需要一個沉重且向下的動作。節奏的起伏需要身體累積能量。根據這些音樂事件來調整你的動作，而不是按照時間。

BPM 範圍：**118–135 BPM**，風格包括英國電子舞曲（**UK garage**）、英國浩室音樂（**UK house**）、英國放克舞曲（**UK funky**），以及一些 **grime** 音樂。這個節奏範圍的音樂事件發生的頻率足夠用於切換，但又不會太快，以便每個音符或節奏可以被清晰地感知和理解。

場景：倫敦俱樂部、英國爵士舞派對，以及 **Boiler Room** 的風格。在英國電子音樂文化中，「**cutting shapes**」（即跳舞的特定方式）與特定的音樂品味和舞池上的精湛技巧相關聯。在英國電子音樂活動中，那些「**cutting shapes**」的人並不是在為現場觀眾表演——他們是在與音樂進行對話，而現場觀眾有幸可以觀看這段對話。

墨爾本搖擺舞：完整技術詞彙

墨爾本搖擺舞 (Melbourne Shuffle)

起源：澳洲墨爾本，地下狂歡派對文化，1980 年代末。
傳播：2010 年代，在全球電子舞曲 (EDM) 中廣為流傳。

本指南的第三部分介紹了 BPM 地圖中的「Shuffle」舞步。本節提供完整的技術詞彙。 Shuffle 是一種相關舞步家族，其特點是統一的腳跟-腳尖動作、特定的地板接觸方式，以及一種滑動的運動特性，這使其與電子音樂環境中其他所有舞步區分開來。

T-步法 – 基礎。

步態模式。	關鍵技術要素。	當一切都正確時，會是什麼樣子?
RIGHT T-STEP: 右腳向右跨一步。左腳滑動至右腳處。右腳再次向右跨一步。左腳向前跨過右腳，腳尖指向左側（形成字母“T”的橫線）。重心轉移到交叉的左腳上。 LEFT T-STEP (鏡像): 左腳向左跨一步。右腳滑動至左腳處。左腳再次向左跨一步。右腳向前跨過左腳，腳尖指向右側。 這個動作模式重複，交替進行右 T 步和左 T 步。結果是左右滑動的移動方式，而交叉步在每個單位結束時形成字母“T”的形狀。	滑步。後面的腳不會抬起，而是沿著地面滑動。滑步的全部特徵來自於後跟腳的滑動性。抬起並踩地的腳看起來像行走。滑動的腳看起來像滑步。 交叉時的「T」字形：當腳在前方跨過時，腳趾會向外轉——這就是「T」字形。如果沒有腳趾向外轉，交叉動作看起來像是絆倒。有了它，則看起來是刻意為之。	平穩、流暢的橫向移動。身體保持在同一高度，不會上下晃動。重心轉移是水平的，而不是垂直的。手臂自然下垂或與跨步腳相反方向擺動。從遠處看：是一個以流暢的姿態橫向移動的人，腳幾乎不離開地面。

X 步法 – 中級。

步態模式。	關鍵技術要素。	與 T 步的關係。
從雙腳併攏開始： 第一拍：右腳跨過左腳（在前方）— 兩隻腳現在呈 X 形，右腳在上。 第二拍：左腳向左側邁開一步 — 雙腳不再交叉，站立寬闊。 第三拍：左腳跨過右腳（在前方）— X 形，左腳在上。 第四拍：右腳向右側邁開一步 — 雙腳不再交叉。 這個動作會在地上畫出一個實際的 X 形，交叉的腳會沿著這條線路移動。	交叉步必須是真正的交叉步——跨出的腳要位於站立的腳的前方，而不是旁邊。一個不確定的交叉步看起來很勉強。真正的交叉步會形成明顯的 "X" 字形。 外展步必須真正地寬開——至少要有肩膀的寬度。"X" 字形和寬闊站姿之間的對比，是創造步伐視覺節奏的關鍵。	X 步和 T 步可以合併在同一個動作序列中。T 步提供橫向移動。X 步提供靜止的視覺模式。熟練的舞者會根據可用空間以及音樂的節奏，靈活地切換這兩種步法。

The Running Man (電子版/隨機播放版本)

與第 8.2 節中的 80 年代嘻哈風格的「Running Man」不同，這種「shuffle running man」是一種滑動、移動的版本，也是同一個視覺錯覺。

隨機跑步人模式。	它與嘻哈版本有何不同?
右腳向前踢（高度低，在膝蓋以下，腳趾向上），同時左腳向後滑動在地板上。右腳以腳跟先落地，而左腳同時向前踢。左腳以腳跟先落地，而右腳向前踢。這種腳跟到腳趾的動作創造了滑動感：首先是腳跟落地，然後重心轉移時，身體滾動到腳趾，同時另一隻腳執行踢腿動作。	嘻哈風格的「Running Man」動作，會將膝蓋抬高並跳躍。而「Shuffle」風格的「Running Man」，則保持動作低姿態且流暢——踢腿時是向下的延伸，腳部貼近地面，腳跟和腳尖的落地方式創造出滑動感，而不是跳躍感。結果是：嘻哈風格的「Running Man」看起來充滿活力和運動感；而「Shuffle」風格的「Running Man」，則看起來像是身體被一股力量拉動，以最小的努力就能產生前進的動力。地面是媒介，而不是阻礙。

所有三個 **shuffle** 舞步的 **BPM** 範圍: **128–160 BPM**。**T-Step** 和 **X-Step** 在 **130–145 BPM** 時效果最佳。**Running Man** 可以在整個範圍內使用，但超過 **155 BPM** 時，要維持良好的品質會變得非常困難——它會變成像踩腳一樣，而不是滑動的動作。

DnB — Drum and Bass 運動詞彙。

DnB / Jungle footwork (英國) — Jungle 音樂源自 sound system 文化，時期為 1992-1994 年; Drum and Bass 音樂於 1994 年開始正式確立。

第三部分提供了 DnB 的關鍵指令：轉移到半拍的鼓點（相當於 80 BPM），而不是完整的鼓點節奏（160-180 BPM）。這是入門的關鍵。以下是完整詞彙表。

移動。	模式。	起源/文化背景	當它出現時。
The Jungle Skank	向右腳後方傾斜。左腳向前伸出（向前方左側踢出一腳），腳趾略微向外轉。將左腳收回至中心位置。向左腳後方傾斜。右腳向前伸出（向前方右側）。收回。這種傾斜動作明顯——上半身向後傾，當腳向前伸時，形成一個平衡。這不是一個小幅度動作。	直接源自加勒比地區的 sound system 文化——skank 是一種雷鬼和 dancehall 音樂節奏，當 jungle 將 sound system 文化與 breakbeat 融合時，就吸收了這種節奏。當 jungle 保留了 skank 時，它也保留了其起源於倫敦加勒比移民社區的歷史記憶。	當低音線突出，而鼓點節奏處於流動而非高能量的部分時。"Skank" 是一種呼吸的節奏——它不僅適用於高潮部分，也適用於中間過渡的時刻。
The DnB Step。	如第 3 節所述：轉向半拍踢步。將右腳向前伸出，踩在半拍的節奏上（每兩個快速計數的節拍）。將左腳向前伸出，踩在下一個半拍的節奏上。身體隨著每個步伐略微前進，然後回到中心位置。為每個步伐增加一個重踏的感覺——腳要用力踩下去，而不是輕輕地觸碰地面。	這個步驟融合了 Gabber 強烈的節奏感和 Drum and Bass 的律動。關鍵在於「半拍」的感覺：在所有介紹過的音樂類型中，Drum and Bass 是速度最快的，但它最自然的感受是通過最慢的節奏來呈現。	在整個過程中，DnB 節奏是任何找到半拍律動的人的預設舞步。
The DnB Headnod	不是在第 5 節中提到的、被認為有問題的	Drum and Bass (DnB)	在低音頻強勁的段落和節奏感強烈

	□□□□□Drum and Bass (DnB) □□□□□

Hakken 和 Muzz

Hakken：荷蘭 **gabber/hardcore** 音樂場景，起源於 **1990** 年代的鹿特丹。「**Hakken**」在荷蘭語中意為「砍」或「劈」。

Muzz：英國南亞裔和巴基斯坦裔社群與硬核文化的融合，時間從 **2000** 年代至今。

THE CENTURION：腿是工具。其他一切都是輔助。

Hakken 是本指南中最具體力要求的舞蹈之一。在 gabber 和 hardcore 的節奏下（150–220 BPM），持續的 hakken 與高強度間歇訓練相當。此外，當 hakken 跳得好時，它也是最引人入勝的——快速而精確地交替踢腿，在速度中創造出一種催眠般的機械感，這與其所伴隨音樂的機械強度相呼應。

風格	這個模式。	技術筆記。
基本哈肯。	雙腳打開，與肩同寬。在每個鼓點的「咚」聲時：將右腿向前踢出並向上抬起，同時將左腿放下來以承重。下一個動作是：將左腿向前踢出，重心轉移到右側。踢腿的動作完全與鼓點同步。基本版本中，踢腿的高度應在腳踝至膝蓋的水平線。踢腿的方向是向前的，而不是向側面。膝蓋抬起，小腿伸直，腳尖抬起，然後腳跟落下，同時重心轉移。	上半身：在基本型鶴拳中，相對靜止——手臂自然下垂或略微抬起。動作幾乎完全集中在腰部以下。爆炸性的腿部動作與控制良好的上半身的對比，是鶴拳的視覺特徵。 節奏挑戰：以 160 BPM 的速度進行基本型鶴拳是一種心肺訓練。以 180 BPM 則是一種體能訓練。達到 200 BPM 時，需要真正的身體準備。不要在沒有充分鍛鍊的情況下嘗試長時間的高速鶴拳動作。
進階腳法（更高難度的踢擊）。	膝蓋抬至或超過髖部高度。踢腿時，下腿向前伸展，使腳到達腰部高度或更高。回腿動作要迅速——腳必須快速返回並落地，以轉移重心進行另一側的踢腿。這需要髖屈肌的力量和快速肌肉協調能力。	軀幹可以在踢腿時略微向後傾斜，這與「叢林舞」的平衡原理相同，但程度更明顯。如果沒有向後傾斜，高抬腿動作會將整個身體向前移動，導致重心不穩。手臂：有些鶴拳流派的練習者會將手臂向前擺動，與踢腿的腳相反（就像跑步時的手臂擺動）。另一些人則保持手臂靜止。這兩種方式都是有效的。
Muzz，英國版本。	它與八卦拳（hakken）的交替踢腿結構相似，但速度和美學風格不同。Muzz 音樂（一種受英國南亞文化影響的硬核/小眾音樂類型），創造了一個背景，讓八卦拳的踢腿舞蹈風格與南亞僑民俱樂部場景中的邦加舞（Bhangra）運動傳統相結合。邦加舞的元素：在某些 muzz 舞蹈中，加入了傳統八卦拳所缺乏的上半身參與——這是一種輕微的上半身動作，參考了邦加舞的臂部動作，同時保持了主要的踢腿動作。	Muzz 的舞池本身就形成了一種獨特的文化背景。音樂融合了南亞音樂的元素（如：tabla 節奏、旋律結構，以及取自寶萊塢或旁遮普音樂的人聲樣本），結合了硬核音樂的強勁鼓點。由此產生的舞蹈既非純粹的 hakken，也非純粹的 bhangra，而是一種第三種形式，獨屬於那些社群和活動。

武學訓練的身體準備：如果您打算以高強度進行武學訓練，以下準備可以降低受傷風險：

* 在訓練前進行髖屈肌伸展（重複的高抬腿動作會對髖屈肌造成強烈的刺激）。
* 熱身小腿和股四頭肌（每次落地時，支撐腿都會承受跳躍性壓力）。
* 注意電解質平衡（高強度訓練會迅速通過汗液消耗鉀和鎂）。

《**Recovery Kernel**》的補充說明中的電解質方案可以直接應用。

Dubstep 運動詞彙

倫敦重低音舞曲：

* 起源於英國南倫敦，時期為 **2001** 年至 **2006** 年。
* 全球傳播，**Skrillex** 時代的 **brostep** 風格盛行，時期為 **2010** 年至 **2014** 年。

Dubstep 創造了它自己的舞蹈詞彙，因為它所創作的音樂是現有的任何舞蹈傳統都無法適應的。顫音低音、半拍節奏、在長時間的寂靜後出現的極端低音降頻、以及那些充滿故障的數位音效——所有這些都要求新的身體反應。

移動。	如何執行它。	它在音樂中如何反應。	品質，當正確時。
The Drop Lock	在音樂逐漸積累能量，為即將到來的「高潮」時： * 累積身體的緊繃感——手臂抬起、身體前傾、肌肉收緊。 * 在「高潮」來到的那一刻：身體的每一個部位同時靜止不動。 * 然後：根據「高潮」所要求的動作，釋放身體。	低音的瞬間。在它出現前的寂靜。能量釋放的最大那一刻。 "Drop lock" 是身體對釋放前突然停止的回應。	就像一張在能量達到峰值時拍攝的照片，身體處於即將爆發的姿勢。然後，它就爆發了。
The Wobble	顫音低音（dubstep 製作的獨特聲音）以規律的方式震盪——它以一種具有特定頻率的方式脈動。移動您的手臂、軀幹或整個身體，使其與顫音脈動的速度同步。這不是在節拍上，而是在顫音頻率上，該頻率通常比節拍快，並且在節奏上與其獨立。	LFO（低頻振盪器）調變產生了顫音貝斯。顫音是一種由參數以特定速率震盪產生的聲音。身體也可以以相同的速率震盪。	身體似乎在震動——軀幹或手臂出現快速但有控制的擺動，與晃動頻率相符。從遠處看：有人以低於可見節奏的頻率與音樂產生共鳴。
The Glitch	當音樂出現數位瑕疵——例如斷斷續續、重複或故障時，身體也會跟隨而產生類似的現象。在動作進行中：停止。重複。以相同的姿勢靜止。再次移動。身體表現出數位錯誤。這需要快速反應——必須預測到這個故障（透過熟悉音樂），或者在聽到故障的瞬間立即執行。	數位合成音樂的特點在於，將電子音樂製作中的刻意產生的瑕疵推到前台，使其成為美學元素。斷音、重複、切割——有時這段音樂聽起來像是錯誤。身體會感受到這些。	機器人般精確。完全靜止。重複動作完全相同。恢復移動非常突然。 "Glitch Dance" 是 Dubstep 用語中最具技術難度的元素，因為它需要在看似隨機的瞬間需要全身協調控制。
The Krump Element	Dubstep 強勁的低音線吸引了 Krump 這個風格，Krump 是一種源自南加州洛杉磯市中心的、以胸部為中心、充滿力量和跺腳的舞蹈形式。它融入電子音樂的範疇。胸部震動（在低音發出時，突然擴張胸部）、大幅度的手臂揮舞、與鼓點同步的跺腳。Krump 在 Dubstep 舞蹈中的元素，將嘻哈最具體力要求的舞蹈傳統帶入了電子音樂的領域。	某些 Dubstep 樂曲的強烈物理衝擊感——超低頻音量過大，失真鼓點，以及有力的節奏。這種音樂在生理上具有威脅性。 Krump 的反應在生理上是恰當的。	強勁、沉重、紮實。身體不是漂浮的，而是穩定的。每一次擊打都發揮作用。

Clog 和愛爾蘭踢踏舞：從未離開舞池的民間打擊樂。

clog 舞：英格蘭北部工業社區，18 世紀至今；愛爾蘭踢踏舞：愛爾蘭，17 世紀至今。

THE CENTURION：最古老的踢踏舞，在現代舞池中依然存在。它從未消失，只是換了身裝。

clog 舞和愛爾蘭踢踏舞並非歷史上的奇特現象。它們的精髓融入了本指南中所有快速腳步電子舞曲風格的舞步之中。Melbourne Shuffle 的腳跟-腳尖動作直接與 clog 舞的腳跟-腳尖動作相關聯。Hakken 的快速腳部敲擊，其原理與愛爾蘭踢踏舞的閃電般腳法相同——通過腿部力量，通過腳部速度，保持身體僵直，讓腿部能夠發揮最大的作用。

兩種傳統都與電子音樂的節奏理念有相似之處：它們是具有擊打性的。舞者的身體是一個樂器，通過敲擊地面來產生聲音。這在傳統 clog 舞蹈中並非比喻——舞者的木底鞋實際上就是敲擊樂器。地板就是鼓。身體演奏它。

傳統。	基本的物理原理。	它為現代電子舞曲舞者帶來了什麼?
北英格蘭木屐舞。	木屐的鞋底敲擊地面，聲音清晰可辨。因此，這種舞蹈從根本上來說是一種節奏性的表演——每一個動作都是一次撞擊。舞蹈的節奏也是舞蹈的聲音。雙重換步（快速交替地用腳後跟和腳尖）、跺腳（全身重量著地）、拍打（腳後跟發力，而腳尖保持在地面）：這些是基本動作。	腳跟先落地，然後身體重心轉移至腳趾，或者先用腳趾落地，並控制腳跟的著地，這兩種技巧是相同的，也是使墨爾本搖擺舞（Melbourne Shuffle）具有滑動感的關鍵。傳統木屐製作工藝在幾個世紀以來就已經訓練了這種技巧。這個原理可以直接應用。
愛爾蘭踢踏舞。	堅毅的上半身和充滿爆發力的下半身是其最顯著的身體特徵。手臂垂在兩側，完全靜止。所有的動作都來自於髖部以下。雙腳以極快的速度、精確的模式進行踩踏、跳躍和點地，而軀幹則保持穩定和挺直。上半身的姿態看似寧靜，而下半身卻在完成令人難以置信的動作。	身體分段原則：指保持上半身和下半身同時進行完全不同的動作的能力。這與以下技能所需的技巧相同：hakken（腿部活動，上半身控制）、切割形狀（手臂和腿部執行獨立的模式），以及 dubstep glitch（下半身持續運動，而上半身靜止）。愛爾蘭踢踏舞傳統是身體分段技術的精湛範例。
電子音樂的轉變。	在迷幻電子音樂和硬體節拍派對上：注意任何快速重複跺腳的人，他們可能正在用運動鞋跳 clog dance 的舞步。他們選擇的身體，可能與三百年前的民間打擊樂傳統有關，而他們自己可能並不知道。	當您在電子舞池中看到快速的腳部敲擊時，這與 clog dancing（一種傳統舞蹈）具有相同的身體律動。當您看到 hakken（一種踢踏舞）中僵直的上半身和爆發性的腿部動作時，這是源於愛爾蘭踢踏舞的原理。認識到這一點並不是貶低這些舞蹈形式，而是看到了它們所代表的人類節奏傳統的深度。

實用應用：如果您想提升您的 **hakken** 或 **shuffle** 步法，請觀看 **clog** 舞和愛爾蘭踢踏舞的教學影片，特別是關於腳跟點地技巧和落腳控制的部分。幾個世紀以來，民間舞蹈家們發展出的訓練方法，旨在提高這些特定技能，可以直接應用於電子音樂舞蹈的動作詞彙。這不是一種新奇的交叉訓練，而是利用相同的基礎知識。

第 8.9 節：兩個從未被提及的典型模式。

THE CENTURION：有些人是篝火，有些人是植物。兩者都是正確的，沒有一个是错误的。

每個舞池都有他們。沒有人會正式地去定義他們。他們也不會出現在任何教學指南中。但他們就像 T-Step 和 Electric Slide 一樣真實——在音樂環境下，人類肢體動作的表現形式非常一致，跨越不同的場地、年代和大陸，形成了真正的人類運動原型。

當舞者置於高處時，這些特徵最為明顯——例如站在音響上、舞台上、舞蹈箱子上或講台上。當舞者高於人群，並能看到整個房間的人們時，他們往往會不自覺地落入以下兩種模式。這不是出於選擇，而是源於本能。音樂和高度的結合，揭示了身體在世界中的存在方式。

The Bonfire

在舞池中——有些人會在音樂達到高潮時變得充滿活力。他們會伸展身體，擴大自己的空間，並散發出耀眼的光芒。

篝火舞者在盒子上的表現是一種特殊且明確的身體現象。身體向上和向外膨脹。手臂伸展。手指延伸並展開。這種動作具有向上的趨勢，一種上升的特徵，試圖達到比盒子本身更高的位置。身體正在努力變得更大。

生理特徵。	運動詞彙	晉升的責任。
所有動作都朝向上方進行。手臂伸展至頭部上方，而非僅在身體兩側。胸骨抬起，胸腔向觀眾打開。下巴抬起。重心向前轉移到腳掌的球狀部分，彷彿身體即將啟動。 擴張：佔用的物理空間達到最大值。手臂展開，雙腿站立的距離比地面所允許的更寬，身體的全部範圍都已展開。	THE REACH：一隻或兩隻手臂完全向上伸展，手指張開，彷彿要接住從上方掉落的東西。手臂不僵硬，從肩膀到手肘再到指尖，有一種微弱的波動，就像手臂是一團火焰，在末端逐漸變細。 THE SPARK：手從中心位置快速向外移動，指尖張開並重複釋放，就像火花從火焰中飛出。在快速、高頻率的手部動作時，身體的其他部分則保持較為穩定。 THE SWAY：整個身體左右搖擺。腳部——不是腰部。想像一個全身擺動的鐘擺，就像火焰在風中舞動一樣。搖擺的幅度會隨著音樂的能量而增加。	舞者站在高台上，形成視覺信號。下方的人們會抬頭仰望。高台上的舞者的能量，會在其他舞者之前傳遍整個空間。周圍的觀眾會從這位高處的舞者那裡接收到能量。 這就產生了一種責任：你已經放大了這個信號。無論你從高台上傳遞什麼——冷漠、表演、真誠的喜悅、連結——都會影響到周圍的觀眾。 像「篝火」舞者，如果能真正地散發出熱情，就能點燃整個空間。但如果只是在表演「被火焰包圍」，反而會讓觀眾感到寒冷。

下落動作：這是 **Bonfire** 舞者所能使用的最強大的單一動作。在起伏階段，雙臂抬至最高點，然後隨著節奏下降——這是一個受控的向下掃動，當低音重擊時，身體降落。下面的觀眾將其視為指揮家的下拍。這是一種集體的呼吸。

眼睛：**Bonfire** 舞者的眼神很重要。向下注視人群，與個體建立眼神交流，真誠地微笑——這會產生真正的能量交換。在公共場合的舞台上閉上眼睛沉浸在私人的狂喜中，是一種錯失良機。你身處舞台中央。請充分利用這個位置。

The Plant

在舞池中——有些人會在音樂響起時站定不動。扎根於地面。身體在空中搖曳。一切都從一個不變的中心開始運動。

□□□

完整指南：發布注意事項。

THE CENTURION：圖書館裡應該有的東西，現在都在圖書館裡了。

《Recovery Kernel》使用指南，現在在其各個部分以及本最終版本中包含：

- 第 0 節：場地導覽——高空行走、二氧化碳和氧氣、補水站位置、休息站、排舞。
- 第一至第三部分：基礎（重心轉移、三個通用動作），借用動作（探戈、恰恰、跺腳），涵蓋七個節奏範圍的 BPM 地圖。
- 第四至第七節：電話問題、實際出現的問題、運動計畫和卡路里消耗、競爭性以及互動。
- 第八章：完整的经典舞步库 — 队形舞步、80 年代档案、90 年代档案、当代档案、拉丁舞风格、The Spin ‧ Vogueing 和 Ballroom、电子亚文化（Cutting Shapes ‧ Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man ‧ DnB 词汇、Hakken and Muzz ‧ Dubstep）、Clog 和爱尔兰踢踏舞。
- 第 8.9 節：兩個未命名的原型——「篝火」和「植物」，以及盒子舞者的操作流程。
- 第九節：舞蹈熵與世代救援。

這份指南中的每一個動作，都是由一位在房間裡、伴隨著音樂的人所發明的，他們需要一種方式來融入其中。這份指南的結束，也是舞池的開始：當步法變得不那麼重要，而創造它們的衝動則更加重要時。

了解步驟。然後忘記它們。按照音樂的指示去做。

— — —

《復原核心行動指南》—完整版

□ 0 □ · □ 1 □□□ 7 □ · □ 8 □□8.1 □ 8.9□· □ 9 □

The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence 系列。

地板之所以能保持活力，是因為有人拒絕離開。

SECTION 9

舞蹈熵與世代救援。

□□消逝的科學。一個能讓它復活的動□□

舞蹈熵：舞池消逝的物理原理。

THE CENTURION：熵並非一種比喻。它是當一個系統的能量流失速度快於能量輸入的速度時發生的現象。

在熱力學中，熵是指封閉系統趨向於無序的狀態——即朝向能量組織程度降低的狀態。在舞池裡，熵是指人群傾向於停止跳舞的現象。它指的是舞池逐漸空曠的過程。指的是表演者面對越來越少的舞動的人群。指的是那些原本來時是跳舞的人，現在卻坐了下來。指的是在晚上 10 點充滿活力的場地，到凌晨 1 點變得沉寂。

針對老年觀眾的表演活動——例如，面向較年長群體的活動、早期開始並在早期達到高峰的活動、致敬演出和懷舊秀，以及那些擁有三十年忠實聽眾群體的優秀 DJ——在這些特定場景中，「舞蹈熵」現象最為明顯且影響最大。這些觀眾擁有的舞蹈知識是任何其他場所的觀眾中最多的。他們對音樂的情感投入也最多。同時，他們也可能因為腿部疲勞、累積多年的社交禁忌以及更多理由而選擇坐在椅子上觀看，而不是站起來跳舞。

9.1 — 舞蹈的物理學：熵

熵机制。	它看起來是怎樣的。	如何作用？
舞池達到臨界點：舞池需要一定數量的活躍舞者才能維持其活力。如果人數不足，原本可能還會繼續跳舞的人可能會感到暴露和在意自己的表現，進而停止跳舞。	地板在高峰期時佔用率為 70%。一組人離開座位。其餘的舞者感到更加顯眼。另外兩組人移到邊緣。現在地板的佔用率為 40%。DJ 從調音台可以看到情況。其餘的舞者感覺氣氛已經改變。更多的人離開。	每次離場都會增加下一次離場的可能性。一旦達到臨界點，離場率會以非線性方式加速。一個晚上 11 點還擠滿人、但到 11:45 就完全空無一人的舞池，可能只是因為「社會認可」的機制作用，而沒有音樂品質或人群熱情的任何改變。
觀眾陷阱：在設計用於跳舞的場地，坐在觀眾席上的成員只是觀看，而不是參與。觀看需要品質；參與只需要意願。	坐着的观众正在评价。他们可能会鼓掌，也可能不会。他们可能会看着手机，也可能不会。他们成为了一个被动观众，而这场表演原本是为积极参与设计的。表演者可以感受到这种变化。	表演者會根據場地調整，例如：針對坐著的觀眾而非站立的觀眾進行表演。這進一步降低了跳舞的可能性。熵隨表演者對其的回應而加速增長。
年齡因素：身體疲勞、關節不適、累積的社交障礙，以及認為「跳舞是年輕人的事」的想法——這些都是錯誤的信念，當人們按照這些信念行事時，它們就會變成自我實現的預言。	年長者坐在場地裡，並非因為他們不想跳舞，而是因為他們不確定自己的舞蹈是否會受到歡迎或被嘲笑。他們對現場的音樂有著最深刻的感受。他們在舞池中能看到的同齡人最少。	當年長的觀眾站立時，他們會將那些對音樂有最深刻理解、與該藝術家有最長淵源、以及在這次活動中投入最多情感的人們擠到後面。這樣一來，前排的觀眾就會變得更年輕，且與活動的連結也較為薄弱。這種「熵增」不僅僅是能量的流失，更是知識的喪失。

9.2 — 世代救援

THE CENTURION：那位自您出生前就一直在跳舞的人，擁有一樣東西是您所沒有的。去學習它吧。

這部分內容在引導手冊中具有最高優先順位，尤其是在發生突發狀況時。無論是任何技巧、任何步法模式，甚至是從探戈和恰恰舞借用的動作，在以下情況下都比不上這個社交行為：當舞池即將結束，而一位年長者正坐在邊緣觀看時。

跨世代救援流程。

1. 尋找站在邊緣的長者——那位眼神專注於舞池，表情彷彿對這音樂瞭若指掌，但尚未決定今晚是否要加入其中的人。
2. 與對方眼神交流。真誠地微笑。伸出手或做出一個小小的「歡迎加入」的手勢。這不是表演性的動作，而是一個真實的邀請。
3. 如果他們加入你：立即開始模仿他們的行動。不是你的，而是他們的。觀察他們做什麼，然後跟隨。他們不是你的學生，你是他們的。

好的，我明白了。請提供您要翻譯的內容。

5. 請陪伴他們。不要轉移注意力。與其讓他們站在對面，不如選擇與他們一起跳舞，這能幫助他們重新融入舞池。

注意地面，救援正在進行中。

9.3 — 鏡像對決

□□□

9.6 — 重啟地板：完整的熵值救援方案。

當您發現舞池出現熵增現象——例如人群稀疏、氣氛低落，或表演者調整以適應坐姿的觀眾時，請按照以下順序執行：

1. 不要等待他人採取行動。那些等待火勢再次燃起卻沒有採取行動的人，是熵增的因素。而那些採取行動的人，則是逆轉的力量。
2. 尋找一位年長者，並執行第 9.2 節的跨世代救援流程。這永遠是第一步。
3. 組隊！從第 0 節開始：三個人組成一個「康加舞」隊伍。環顧四周，邀請那些坐著的人加入。這個「康加舞」隊伍可以跨越所有社交圈子，讓每個人都能輕鬆參與。
4. 「火車」。在排成一圈的隊伍後，將動作放慢，變成「火車」：雙手放在肩膀上，同步跳躍。這種「火車」的身體接觸可以維持整個團隊的能量，而不需要個人精湛的技巧。
5. 模仿地板的動作。當有多人跳舞時，找到舞動最有韻律的人，並公開地與其同步。其他人會觀察你與對方同步。其中一些人也會開始同步。這種「韻律」會透過模仿傳播開來。
6. 保持。熵的救援需要持續的投入。留在原地。在轉變中翩翩起舞。地面再次達到臨界點，是因為有人選擇不離開它。

圖書館與生命。

THE CENTURION：這份指南中的每一個步驟，都是由那些此刻正感受到與您相同的情緒的人所創造的——他們感受到音樂所帶來的強烈衝動，渴望做出回應。

Electric Slide 並非是在錄音室創作的。它源自於一群人，他們需要一種方式來融入音樂，並不斷重複相同的動作，直到這些動作有了名稱。Running Man 是某人的直覺，被轉化為可重複的動作。Roger Rabbit 是某人喜悅的具體表現，並賦予了其特定的模式。Cabbage Patch。蝴蝶舞。月球漫步。這個資料庫中的每一個動作都是由在房間裡伴隨著音樂的人發明的，他們的身體做出了真實的動作，周圍的人看到了並也模仿了這些動作。

這位年長者身在場地邊緣，當時這些動作的發明正在進行。他們親歷了音樂的誕生。他們將那個最初的瞬間體現在身體中——不是作為記憶，而是作為一種身體知識。「鏡像對決」並非慈善行為，而是一種學術研究。

舞蹈熵是指年輕群體認為年長群體對舞池沒有任何貢獻時發生的現象。跨世代傳承是指當有人意識到舞池的活體檔案是那些在上面待了最久的人時，就會發生的事情。

把他們帶回來。了解他們的所知。讓他們在那個他們這一代人共同建造的寺廟裡感受到賓至如歸。

— — —

第八章和第九章：《康復核心行動指南》

[讀]下內容：] 0 [（][導覽]· [] 1-7 [（基礎知識] BPM [][]· [廟規定]

地板之所以能保持活力，是因為有人拒絕離開。

舞蹈是自然的建築。

THE CENTURION：身體知道如何移動，這就減少了它尋求藥物的理由。

Recovery Kernel 的 C-28 框架，描述了自然機制所產生的多巴胺、內啡肽和那種命。以適當的強度持續跳舞，可以產生這三者：心血管內啡肽釋放、有節奏運動帶來的多巴胺獎勵感，以及持續的有節奏身體活動所產生的那種命。這種藥理學特徵與某些物質的作用機制相似。身體知道如何通過運動來觸發這些反應的人，對周圍的物質會有不同的感受。

本指南並未主張藥物會讓人跳舞不好。世界上最精彩的舞蹈，往往發生在精心設計的 MDMA 使用體驗中，尤其是在專門為此打造的舞池裡。本指南提出的論點是，無論在何種情境下，舞蹈技巧都會影響每個人的體驗——從開始、到高潮、再到結束，以及事後的回憶。

穩定的兩步舞比焦慮的搖晃更令人滿意。在探戈舞中，在音樂的恰到好處的瞬間停頓，是俱樂部裡最微妙、最愉悅的身體體驗之一。完整的跺腳與每分鐘 150 拍的鼓點相遇，是身體和音樂融為一體的片刻。這些並不能取代藥理作用帶來的感受。它們試圖模仿藥理作用所追求的效果。

了解 BPM（每分鐘節拍數）。了解你的身體如何處理它。堅持這個動作。放下手機。音樂在教導你。正在運動的身體，才是能夠學習的身體。

— — —

《**Recovery Kernel**》行動指南

[][] · [充說] · [廟守] · [球基因圖]

舞池是神殿。跳舞時，像了解它一樣。